



प्राचीन गर्भ विज्ञान, स्वर विज्ञान
र षड्च तत्त्व

विज्ञान भैरव



Vijnana Bhairava and
Ancient Embryology

अथर्ववेदाचार्यः

नारायण घिमिरे ।

विज्ञान भैरव र प्राचीन गर्भ-विज्ञान

Vijnana Bhairava and Ancient Embryology

विज्ञान भैरव र प्राचीन गर्भ-विज्ञान एक अद्वितीय कृति हो जसले पूर्वीय दर्शनका गहनतम रहस्यहरूलाई आधुनिक वैज्ञानिक चिन्तनसँग जोड्दछ। यस पुस्तकले केवल आध्यात्मिक मार्गदर्शन मात्र नभई, मानव जीवनको उत्पत्ति र विकासको भौतिक तथा सूक्ष्म प्रक्रियाहरूलाई विस्तृत रूपमा व्याख्या गरेको छ।

यस पुस्तकमा तपाईंले पाउनुहुनेछ:

- **विज्ञान भैरव तन्त्र:** भगवान शिवद्वारा माता पार्वतीलाई दिइएका ११२ धारणाहरूको सरल र शैक्षिक विवेचना, जसले चेतना विस्तारका व्यावहारिक मार्गहरू खोल्दछ।
- **गर्भधारणको प्राचीन विज्ञान:** सृष्टिको सुरुवात कसरी हुन्छ? वैदिक परम्परामा गर्भाधानलाई किन एक महान् विज्ञान मानिन्छ? यस खण्डले सगोत्री र सपिण्डी विवाहको वैज्ञानिक र वैदिक आधारहरूलाई प्रष्ट पारेको छ।
- **स्वर विज्ञान र पञ्च तत्व:** हाम्रो श्वास र ब्रह्माण्डीय ऊर्जाको सम्बन्ध। कसरी पञ्च तत्वको संयोजनले यो भौतिक संसार र मानव शरीरको निर्माण हुन्छ भन्ने कुराको वैज्ञानिक दृष्टि।

- अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे (खाद्य तथा औषधि विज्ञ)
मिति: २०२६-०२-०१ टोरोन्टो। क्यानाडा।

पञ्च तत्वको भौतिक पदार्थ निर्माणको सिद्धान्तहरू (प्रकृतिका सूक्ष्म पञ्च तत्वको भौतिक पदार्थ निर्माण गर्ने सिद्धान्तहरू)

परिचय

वैदिक विज्ञान र दर्शनको गहिराइमा, ब्रह्माण्डको संरचना र सञ्चालनलाई बुझ्ने एउटा गहन आधार छ, जसलाई **पञ्च महाभूत** वा पञ्च तत्वको सिद्धान्त भनिन्छ। यो केवल पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाशको स्थूल अवधारणा मात्र होइन, बरु यो त्योभन्दा धेरै गहिरो र सूक्ष्म छ। जैसा कि भनिएको छ:

“पञ्च तत्वको हरेक तत्व भौतिक पदार्थहरू निर्माण गर्ने प्रकृतिका सूक्ष्म सिद्धान्तहरू हुन्। जसले सम्पूर्ण अव्यक्त अस्तित्वलाई व्यक्त गर्न र त्यसरी अभिव्यक्त हुन सम्भव भएको अस्तित्वलाई नियन्त्रण र नियमन समेत गर्दछ।”

यो कथन वैदिक भौतिकी (Vedic Physics) को मूल मर्म हो। यसले बताउँछ कि तत्वहरू केवल पदार्थ होइनन्, तर ती **मौलिक सिद्धान्त (Fundamental Principles)** हुन् जसले अव्यक्त (Unmanifested) बाट व्यक्त (Manifested) ब्रह्माण्डको सिर्जना गर्दछ। यी सिद्धान्तहरूले नै पदार्थको गुण, व्यवहार र संरचना निर्धारण गर्दछन्।

यो विस्तृत दस्तावेजमा, वैदिक दृष्टिकोणबाट प्रत्येक तत्वले कसरी भौतिक पदार्थ निर्माण गर्छ भन्ने कुराको गहन विश्लेषण हुने छ। यसका लागि सांख्य दर्शन, वैशेषिक दर्शनको परमाणुवाद, वेदान्तको पञ्चीकरण सिद्धान्त, र चरक संहिता जस्ता आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूबाट प्राप्त तथ्यहरू लाई मूल आधार मानिने छ।

अध्याय १: सृष्टिको बृहत् सिद्धान्त (The Grand Theory of Creation)

कुनै पनि तत्वले कसरी पदार्थ बनाउँछ भन्ने बुझ्नुअघि, वैदिक दर्शनले सृष्टिको प्रक्रियालाई कसरी व्याख्या गर्छ भन्ने बुझ्न आवश्यक छ। यसका लागि तीन प्रमुख सिद्धान्तहरूलाई एकीकृत रूपमा हेर्नुपर्छ।

१. सांख्य दर्शन: तन्मात्राबाट महाभूतसम्मको यात्रा

सांख्य दर्शनले सृष्टिको विकासवादी प्रक्रिया (Evolutionary Process) को वर्णन गर्दछ, जुन **प्रकृति** (आदिम पदार्थ/ऊर्जा) बाट सुरु हुन्छ।

- **प्रकृति (Prakriti):** यो त्रिगुणात्मक (सत्त्व, रजस्, तमस्) साम्यावस्था हो।
- **महत् (Mahat):** जब पुरुष (चेतना) को सम्पर्कले प्रकृतिमा हलचल हुन्छ, महत् (Cosmic Intellect) को उत्पत्ति हुन्छ।
- **अहंकार (Ahankara):** महत् (Cosmic Intellect) बाट अहंकार (Cosmic Ego) उत्पन्न हुन्छ, जसमा
 - **सात्त्विक अहंकार** बाट मन र ज्ञानेन्द्रियहरू (senses of perception) उत्पन्न हुन्छन्।
 - **राजसिक अहंकार** बाट कर्मेन्द्रियहरू (organs of action) उत्पन्न हुन्छन्।
 - **तामसिक अहंकार** बाट **पञ्च तन्मात्रा (Pancha Tanmatra)** को उत्पत्ति हुन्छ।

तन्मात्रा (Tanmatra) नै ती सूक्ष्म सिद्धान्त हुन् जसबाट स्थूल पदार्थ बन्छ। यी पाँच इन्द्रियका सूक्ष्म गुणहरू हुन्:

तन्मात्रा (Subtle Element)	गुण (Property)	इन्द्रिय (Sense)
शब्द तन्मात्रा	ध्वनि (Sound)	श्रवण (Hearing) - कान
स्पर्श तन्मात्रा	स्पर्श (Touch)	त्वक् (Skin) - छाला
रूप तन्मात्रा	रूप (Form/Sight)	चक्षु (Eyes) - आँखा
रस तन्मात्रा	रस (Taste)	जिह्वा (Tongue) - जिब्रो
गन्ध तन्मात्रा	गन्ध (Smell)	घ्राण (Nose) - नाक

सांख्य अनुसार, यी तन्मात्राहरूबाट क्रमशः **पञ्च महाभूत (Pancha Mahabhuta)** वा स्थूल तत्वहरूको विकास हुन्छ। यो प्रक्रियामा गुणहरूको सञ्चय (Accumulation of Properties) हुन्छ:

१. शब्द तन्मात्रा → आकाश (Akasha): यसमा केवल ध्वनि को गुण हुन्छ।
२. शब्द + स्पर्श तन्मात्रा → वायु (Vayu): यसमा ध्वनि र स्पर्श दुवै गुण हुन्छन्।
३. शब्द + स्पर्श + रूप तन्मात्रा → अग्नि (Agni): यसमा ध्वनि, स्पर्श र रूप तीनवटै गुण हुन्छन्।
४. शब्द + स्पर्श + रूप + रस तन्मात्रा → जल (Jala): यसमा ध्वनि, स्पर्श, रूप र रस चारवटै गुण हुन्छन्।
५. शब्द + स्पर्श + रूप + रस + गन्ध तन्मात्रा → पृथ्वी (Prithvi): यसमा सबै पाँच गुणहरू समाहित हुन्छन्।

यसरी, सांख्य दर्शनले पदार्थ निर्माणलाई एक विकासवादी प्रक्रियाको रूपमा प्रस्तुत गर्दछ, जहाँ सूक्ष्मबाट स्थूलको उत्पत्ति हुन्छ।

२. वैशेषिक दर्शन: परमाणुवादको सिद्धान्त (Atomic Theory)

महर्षि कणादद्वारा स्थापित वैशेषिक दर्शनले पदार्थको संरचनालाई परमाणु (Paramanu) को स्तरमा विश्लेषण गर्दछ। यसलाई वैदिक भौतिकीको सबैभन्दा महत्वपूर्ण आधार मानिन्छ।

परमाणु (Paramanu): यो पदार्थको सबैभन्दा सानो, अविभाज्य र अविनाशी कण हो। यसको आफ्नै विशेष गुण (विशेष) हुन्छ, जसले यसलाई अन्य परमाणुहरूबाट अलग गर्दछ।

अणु (Anu): दुई वा सोभन्दा बढी परमाणुहरू मिलेर अणु (Molecule) बन्छ। जस्तै, दुई परमाणु मिलेर **द्व्यणुक (Dyad)** र तीन द्व्यणुक मिलेर **त्र्यणुक (Triad)** बन्छ। त्र्यणुक नै देख्न सकिने पदार्थको सबैभन्दा सानो इकाई हो।

वैशेषिक दर्शन अनुसार, चार महाभूतहरू (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु) परमाणुबाट बनेका हुन्छन्, जबकि आकाश (Akasha) एक नित्य, सर्वव्यापी र अविभाज्य तत्व हो जुन परमाणुबाट बनेको हुँदैन।

कणादको सिद्धान्त अनुसार, परमाणुहरू आफैंमा निष्क्रिय हुन्छन्। ईश्वरीय इच्छा वा अदृष्ट (unseen cosmic forces) को प्रेरणाले ती परमाणुहरूमा गति उत्पन्न हुन्छ र तिनीहरू एकअर्कासँग मिलेर अणु र स्थूल पदार्थको निर्माण गर्दछन्।

यसले देखाउँछ कि पदार्थको निर्माण केवल कणहरूको संयोजन मात्र होइन, बरु एक निर्देशित र व्यवस्थित प्रक्रिया हो।

३. वेदान्त: पञ्चीकरणको सिद्धान्त (Theory of Quintuplication)

अद्वैत वेदान्त, विशेष गरी आदि शंकराचार्यले प्रतिपादन गरेको **पञ्चीकरण (Panchikarana)** को सिद्धान्तले सूक्ष्म तत्वहरूबाट स्थूल तत्वहरू कसरी बन्छन् भन्ने गणितीय र प्रक्रियागत व्याख्या दिन्छ।

पञ्चीकरणको अर्थ हो 'पाँच गुणा मिश्रण'। यस प्रक्रिया अनुसार, प्रत्येक स्थूल महाभूत (Gross Element) पाँचै सूक्ष्म तन्मात्राहरूको एक विशिष्ट अनुपातमा मिश्रणबाट बन्दछ।

पञ्चीकरणको प्रक्रिया:

- प्रत्येक सूक्ष्म तत्व (तन्मात्रा) लाई दुई बराबर भागमा विभाजन गरिन्छ।
- पहिलो आधा भाग (50%) जस्ताको तस्तै रहन्छ।
- दोस्रो आधा भागलाई फेरि चार बराबर भागमा (प्रत्येक 1/8 वा 12.5%) विभाजन गरिन्छ।
- त्यसपछि, प्रत्येक स्थूल तत्व बन्नका लागि, त्यसको आफ्नो सूक्ष्म तत्वको आधा भाग (50%) मा अन्य चार सूक्ष्म तत्वहरूको 1/8 भाग (12.5% each) मिसिन्छ।

स्थूल तत्वहरूको संरचना:

स्थूल तत्व (Gross Element)	आफ्नो सूक्ष्म तत्व (50%)	अन्य चार सूक्ष्म तत्वहरू (12.5% प्रत्येक)
स्थूल आकाश	५०% शब्द तन्मात्रा	१२.५% स्पर्श + १२.५% रूप + १२.५% रस + १२.५% गन्ध
स्थूल वायु	५०% स्पर्श तन्मात्रा	१२.५% शब्द + १२.५% रूप + १२.५% रस + १२.५% गन्ध
स्थूल अग्नि	५०% रूप तन्मात्रा	१२.५% शब्द + १२.५% स्पर्श + १२.५% रस + १२.५% गन्ध
स्थूल जल	५०% रस तन्मात्रा	१२.५% शब्द + १२.५% स्पर्श + १२.५% रूप + १२.५% गन्ध
स्थूल पृथ्वी	५०% गन्ध तन्मात्रा	१२.५% शब्द + १२.५% स्पर्श + १२.५% रूप + १२.५% रस

यो सिद्धान्तले बताउँछ कि हामीले अनुभव गर्ने हरेक स्थूल पदार्थमा पाँचै तत्वहरूको अंश हुन्छ, तर जुन तत्वको अंश प्रमुख (50%) हुन्छ, त्यसैको गुण प्रबल रूपमा प्रकट हुन्छ। उदाहरणका लागि, पानीमा पृथ्वी, अग्नि, वायु र आकाशको अंश भए तापनि जल तत्वको प्रधानताले गर्दा यसमा तरलता र शीतलताको गुण प्रमुख हुन्छ।

यी तीन सिद्धान्तहरूलाई मिलाएर हेर्दा, वैदिक भौतिकीले पदार्थ निर्माणलाई एक बहु-स्तरीय प्रक्रियाको रूपमा प्रस्तुत गर्दछ: **सांख्य** ले विकासको क्रम बताउँछ, **वैशेषिक** ले कणको स्तरमा संरचना बताउँछ, र **वेदान्त** ले सूक्ष्मबाट स्थूल बन्ने मिश्रणको प्रक्रिया बताउँछ।

अध्याय २: आकाश तत्व - स्थान र कम्पनको सिद्धान्त

“आकाश (Akasha) भौतिक पदार्थ निर्माण गर्ने प्रकृतिको त्यो सूक्ष्म सिद्धान्त हो, जसले ‘स्थान’ (Space) प्रदान गर्दछ र ‘कम्पन’ (Vibration) लाई सम्भव बनाउँछ।”

आकाश पहिलो र सबैभन्दा सूक्ष्म तत्व हो। यो पदार्थ होइन, तर पदार्थ रहनका लागि आवश्यक **अवकाश (Emptiness/Void)** हो। यसको मुख्य गुण **शब्द (Sound)** हो, जुन कम्पनको माध्यमबाट प्रसारित हुन्छ।

आकाशले कसरी पदार्थ निर्माण गर्छ?

१. स्थान प्रदान गरेर (By Providing Space):

कुनै पनि भौतिक वस्तुलाई अस्तित्वमा रहन स्थान चाहिन्छ। आकाशले त्यो त्रि-आयामिक (3-Dimensional) मञ्च प्रदान गर्दछ जहाँ अन्य तत्वहरूले आकार लिन सक्छन्। चरक संहिता अनुसार, शरीरका सबै खाली ठाउँहरू, जस्तै रक्तनली, आन्द्रा, फोक्सो र कोशिकाभित्रको खालीपन आकाश तत्वले नै बनेको हुन्छ।

उदाहरण: एउटा घडा माटो (पृथ्वी तत्व) बाट बनेको हुन्छ, तर त्यसभित्रको खाली ठाउँ आकाश तत्व हो। त्यो खाली ठाउँ बिना घडाको कुनै उपयोगिता हुँदैन। त्यसैगरी, ब्रह्माण्डमा ग्रह, नक्षत्रहरू रहनका लागि आकाशले नै स्थान दिएको छ।

२. कम्पन र आवृत्तिको आधार बनेर (As a Medium for Vibration and Frequency):

आकाशको गुण शब्द (कम्पन) हो। आधुनिक विज्ञानले पनि मानेको छ कि पदार्थको मूल रूप ऊर्जा (Energy) हो, र हरेक कण एक निश्चित आवृत्ति (Frequency) मा कम्पन गरिरहेको हुन्छ। आकाश त्यो माध्यम हो जसले यी कम्पनहरूलाई सम्भव बनाउँछ।

उदाहरण: जब हामी बोल्छौं, ध्वनि तरंगहरू वायुको माध्यमबाट यात्रा गर्छन्, तर त्यो यात्रा सम्भव हुने आधारभूत माध्यम आकाश हो। मन्त्रहरूको शक्ति पनि सही कम्पन उत्पन्न गर्नुमा निहित छ, जसले आकाश तत्वको माध्यमबाट प्रभाव पार्छ। क्वान्टम भौतिकीमा, 'फिल्ड' (Field) को अवधारणा आकाश तत्वसँग मिल्दोजुल्दो छ, जसले कणहरूको व्यवहारलाई निर्देशित गर्छ।

३. विभेदन (Differentiation) को सिद्धान्त:

आकाशले वस्तुहरूलाई एकअर्काबाट अलग रहन मद्दत गर्छ। यदि आकाश नहुँदो हो त, सबै पदार्थ एकै ठाउँमा खाँदिएको एउटा पिण्ड मात्र हुने थियो। यसले वस्तुहरूलाई आफ्नो पहिचान र सीमा दिन्छ।

उदाहरण: हाम्रो शरीरमा अरबौं कोशिकाहरू छन्। प्रत्येक कोशिकालाई अर्कोबाट अलग राख्ने सूक्ष्म स्थान आकाश तत्वले प्रदान गर्दछ। यसले गर्दा हरेक अंगले आफ्नो विशिष्ट कार्य गर्न सक्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: आयुर्वेदमा आकाशलाई **लघु (Light)** र **सूक्ष्म (Subtle)** मानिन्छ। शरीरमा यसको वृद्धिले हल्कापन र खालीपन बढाउँछ, जबकि कमीले घनत्व र अवरोध बढाउँछ। वात दोषको निर्माण आकाश र वायु तत्त्व मिलेर हुन्छ।

निष्कर्षमा, आकाश तत्त्व आफैंमा स्थूल पदार्थ नभए तापनि, यो पदार्थ निर्माणको पहिलो र अनिवार्य शर्त हो। यसले स्थान, कम्पनको माध्यम र विभेदनको सिद्धान्त प्रदान गरेर सम्पूर्ण भौतिक जगतको आधार तयार गर्दछ।

अध्याय ३: वायु तत्त्व - गति र बलको सिद्धान्त

“वायु (Vayu) भौतिक पदार्थ निर्माण गर्ने प्रकृतिको त्यो सूक्ष्म सिद्धान्त हो, जसले ‘गति’ (Motion) प्रदान गर्दछ र ‘बल’ (Force) को रूपमा कार्य गर्दछ।”

आकाश तत्त्वले स्थान प्रदान गरेपछि, त्यो स्थानमा पहिलो पटक हलचल वा गति उत्पन्न गराउने सिद्धान्त वायु हो। वायु केवल हावा मात्र होइन, यो ब्रह्माण्डमा हुने सबै प्रकारका चाल, प्रवाह र बलहरूको मूल कारण हो। यसको मुख्य गुण **स्पर्श (Touch)** हो, जुन दबाब र गतिको अनुभूतिसँग सम्बन्धित छ।

वायुले कसरी पदार्थ निर्माण गर्छ?

१. परमाणुहरूलाई गति प्रदान गरेर (By Imparting Motion to Atoms):

वैशेषिक दर्शन अनुसार, परमाणुहरू निष्क्रिय हुन्छन्। वायु तत्त्वले नै ती परमाणुहरूलाई कम्पन र गति दिन्छ, जसले गर्दा तिनीहरू एकअर्कासँग ठोक्किन्छन् र अणु (Molecule) को निर्माण गर्छन्। वायु बिना, पदार्थका कणहरू जड र स्थिर रहने थिए।

उदाहरण: इलेक्ट्रोनहरू नाभिक (Nucleus) को वरिपरि घुम्नु, ग्रहहरूले सूर्यको परिक्रमा गर्नु, र शरीरमा रक्त सञ्चार हुनु - यी सबै गतिको पछाडि वायु तत्त्वको सिद्धान्तले काम गरेको हुन्छ। आधुनिक भौतिकीमा, चार मौलिक बलहरू (Gravitational, Electromagnetic, Strong, and Weak Nuclear Forces) को अवधारणा वायु तत्त्वको कार्यसँग मिल्दोजुल्दो छ।

२. आकर्षण र विकर्षणको बल बनेर (As the Force of Attraction and Repulsion):

पदार्थको निर्माण केवल कणहरूको संयोजनले मात्र हुँदैन, ती कणहरूलाई एकसाथ बाँधेर राख्ने बल पनि चाहिन्छ। वायु तत्त्वले अणुहरूबीचको आणविक बल (Intermolecular Force) को रूपमा काम गर्छ, जसले पदार्थको अवस्था (ठोस, तरल, ग्यास) निर्धारण गर्छ।

उदाहरण: बरफ (ठोस) मा अणुहरू बलियो आकर्षण बलले बाँधिएका हुन्छन्। जब ताप (अग्नि तत्त्व) दिइन्छ, वायु तत्त्वको गति बढ्छ, अणुहरू टाढा जान्छन् र पानी (तरल) बन्छ। अझै ताप दिँदा, गति अझै बढेर बाफ (ग्यास) बन्छ। यो अवस्था परिवर्तन वायु तत्त्वको गतिको परिणाम हो।

३. जैविक प्रक्रियाहरू सञ्चालन गरेर (By Driving Biological Processes):

आयुर्वेदमा वायुलाई **प्राण (Prana)** को रूपमा चिनिन्छ, जुन जीवन शक्ति हो। शरीरमा हुने सबै जैविक गतिविधिहरू वायुले नै सञ्चालन गर्दछ। यसलाई पाँच मुख्य प्रकारमा विभाजन गरिएको छ (पञ्च वायु): **प्राण, अपान, समान, उदान, र व्यान।**

उदाहरण: श्वासप्रश्वास (प्राण वायु), मल-मूत्र त्याग (अपान वायु), पाचन (समान वायु), बोली (उदान वायु), र रक्तसञ्चार (व्यान वायु) - यी सबै प्रक्रियाहरू वायु तत्वको सन्तुलित कार्यमा निर्भर गर्दछन्। यी गतिहरू बिना शरीर जीवित रहन सक्दैन।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: वायुलाई **चल (Mobile)**, **रुक्ष (Dry)**, **लघु (Light)**, र **शीत (Cool)** मानिन्छ। शरीरमा यसको अधिकताले अस्थिरता, सुखापन, र दुखाइ निम्त्याउँछ। वात दोषको प्रमुख तत्व वायु नै हो, र ८०% भन्दा बढी रोगहरू वातको असन्तुलनले गर्दा हुन्छन् भनी मानिन्छ।

निष्कर्षमा, वायु तत्वले पदार्थलाई गतिशीलता प्रदान गर्दछ। यसले परमाणुहरूलाई जोड्ने र अणुहरू बनाउने बल प्रदान गर्छ, पदार्थको अवस्था परिवर्तन गराउँछ, र जीवित प्राणीहरूमा जीवन शक्ति (प्राण) को रूपमा कार्य गर्दछ। वायु बिना, ब्रह्माण्ड एक स्थिर र निर्जीव स्थान हुने थियो।

अध्याय ४: अग्नि तत्व - रूपान्तरण र ऊर्जाको सिद्धान्त

“अग्नि (Agni) भौतिक पदार्थ निर्माण गर्ने प्रकृतिको त्यो सूक्ष्म सिद्धान्त हो, जसले ‘रूपान्तरण’ (Transformation) गराउँछ र ‘ऊर्जा’ (Energy) को रूपमा प्रकट हुन्छ।”

वायुले गति प्रदान गरेपछि, त्यो गतिबाट उत्पन्न हुने घर्षण (Friction) र ऊर्जाले अग्निको रूप लिन्छ। अग्नि केवल आगोको ज्वाला मात्र होइन, यो ब्रह्माण्डमा हुने हरेक प्रकारको ऊर्जा, ताप र रूपान्तरणको स्रोत हो। यसको मुख्य गुण **रूप (Form/Sight)** हो, किनकि प्रकाश (अग्निको एक रूप) ले नै वस्तुहरूलाई दृश्यमान बनाउँछ।

अग्निले कसरी पदार्थ निर्माण गर्छ?

१. पदार्थलाई रूप र आकार दिएर (By Giving Form and Structure to Matter):

अग्नि तत्वले नै परमाणु र अणुहरूलाई एक निश्चित संरचनामा ढाल्छ। यसले पदार्थलाई पकाउँछ (Metabolizes) र त्यसलाई एक स्थायी रूप दिन्छ।

उदाहरण: काँचो माटो (पृथ्वी + जल) लाई आगोमा नपकाएसम्म घडा बन्दैन। अग्निले माटोका कणहरूलाई रासायनिक रूपमा रूपान्तरण गरेर एक स्थायी र कठोर संरचना प्रदान गर्छ। त्यसैगरी, सूर्यको ताप (अग्नि) ले नै बोटबिरुवाहरूलाई प्रकाश संश्लेषण (Photosynthesis) मार्फत आफ्नो खाना बनाउन र बढ्न मद्दत गर्छ, जसले तिनीहरूलाई निश्चित आकार दिन्छ।

२. ऊर्जाको रूपान्तरण गरेर (By Transforming Energy):

अग्नि तत्वले एक प्रकारको ऊर्जालाई अर्को प्रकारमा बदल्छ। यो नै $E=mc^2$ को वैदिक संस्करण हो, जहाँ पदार्थ (Mass) लाई ऊर्जा (Energy) मा र ऊर्जालाई पदार्थमा रूपान्तरण गर्न सकिन्छ।

उदाहरण: हामीले खाएको खाना (पदार्थ) लाई शरीरले प्रयोग गर्न सक्ने ऊर्जा (ATP) मा बदल्ने प्रक्रिया **जठराग्नि (Digestive Fire)** ले गर्छ। यो अग्निले भोजनलाई पचाएर शरीरका सात धातुहरू (रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र) मा रूपान्तरण गर्छ। यो रूपान्तरण बिना शरीरको निर्माण र पोषण सम्भव छैन।

३. गुणहरूको परिवर्तन गरेर (By Changing Properties):

अग्निले पदार्थको भौतिक र रासायनिक गुणहरूलाई परिवर्तन गर्दछ। यसले पदार्थलाई एक अवस्थाबाट अर्कोमा लैजान्छ र नयाँ गुणहरू सिर्जना गर्छ।

उदाहरण: फलाम (ठोस) लाई अग्निमा तताउँदा यो तरल बन्छ र यसलाई कुनै पनि आकार दिन सकिन्छ। खाना पकाउँदा, अग्निले काँचो तरकारीको गुणलाई बदलेर त्यसलाई नरम, सुपाच्य र स्वादिष्ट बनाउँछ। यो सबै अग्नि तत्वको रूपान्तरणकारी शक्तिको परिणाम हो।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: अग्निलाई **उष्ण (Hot)**, **तीक्ष्ण (Sharp)**, **लघु (Light)**, र **सूक्ष्म (Subtle)** मानिन्छ। शरीरमा १३ प्रकारका अग्निहरूको वर्णन गरिएको छ, जसमा जठराग्नि, पाँच भूताग्नि, र सात धात्वाग्नि पर्दछन्। यी सबै अग्निहरूले शरीरको चयापचय (Metabolism) र रूपान्तरण (Vipak - Post Digestive Transformation) प्रक्रियालाई नियन्त्रण गर्छन्। पित्त दोषको निर्माण अग्नि र जल तत्व मिलेर हुन्छ।

निष्कर्षमा, अग्नि तत्व पदार्थ निर्माणको एक गतिशील सिद्धान्त हो। यसले पदार्थलाई आकार दिन्छ, ऊर्जालाई रूपान्तरण गर्छ, र गुणहरूमा परिवर्तन ल्याउँछ। अग्नि बिना, पदार्थ केवल एक निष्क्रिय र अपरिवर्तित पिण्ड मात्र रहने थियो, र जीवनको लागि आवश्यक ऊर्जा र पोषण सम्भव हुने थिएन।

अध्याय ५: जल तत्व - संयोजन र जीवनको सिद्धान्त

“जल (Jala) भौतिक पदार्थ निर्माण गर्ने प्रकृतिको त्यो सूक्ष्म सिद्धान्त हो, जसले ‘संयोजन’ (Cohesion) गराउँछ र ‘जीवन’ (Life) को आधार प्रदान गर्दछ।”

अग्निले रूपान्तरण गरेपछि, विभिन्न कण र अणुहरूलाई एकसाथ जोड्न र तिनीहरूमा तरलता (Fluidity) ल्याउन जल तत्वको आवश्यकता पर्दछ। जल केवल पानी मात्र होइन, यो ब्रह्माण्डमा रहेको संयोजनकारी, पोषक र जीवनदायी सिद्धान्त हो। यसको मुख्य गुण **रस (Taste)** हो, किनकि जिब्रोमा रस (saliva) नभएसम्म कुनै पनि स्वादको अनुभव हुँदैन।

जलले कसरी पदार्थ निर्माण गर्छ?

१. संयोजनकारी शक्तिको रूपमा (As a Cohesive Force):

जल तत्वले पदार्थका कणहरूलाई एकसाथ बाँधेर राख्छ। यसले सुक्खा र अलग-अलग कणहरूलाई मिलाएर एक एकीकृत रूप दिन्छ।

उदाहरण: सुक्खा पिठो (पृथ्वी तत्व) मा पानी (जल तत्व) नहालेसम्म रोटीको लागि मुछिएको पिठो बन्दैन। जलले पिठोका कणहरूलाई एकसाथ जोड्छ। त्यसैगरी, निर्माण कार्यमा बालुवा र सिमेन्टलाई जोड्न पानीको प्रयोग गरिन्छ। शरीरमा, जलले कोशिकाहरू र तन्तुहरूलाई एकसाथ जोडेर अंगहरूको निर्माण गर्छ।

२. जीवनको आधार र पोषकको रूपमा (As the Basis of Life and Nourishment):

जीवनको उत्पत्ति जलमा नै भयो र सबै जीवित प्राणीहरूको शरीरको अधिकांश भाग जलले बनेको हुन्छ। यसले पोषक तत्वहरूलाई शरीरको हरेक कोशिकामा पुर्याउने माध्यमको रूपमा काम गर्छ।

उदाहरण: रगतको प्लाज्मा (Rasa Dhatu) मुख्यतया जल तत्वले बनेको हुन्छ। यसले अक्सिजन, हर्मोन र पोषक तत्वहरूलाई शरीरका विभिन्न भागहरूमा पुर्याउँछ र विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्छ। बोटबिरुवाहरूले पनि जराबाट पानीको माध्यमबाट नै खनिज र पोषक तत्वहरू ग्रहण गर्छन्।

३. तापमान नियन्त्रण र शीतलता प्रदान गरेर (By Regulating Temperature and Providing Coolness):

जल तत्वले अग्निको तापलाई सन्तुलनमा राख्छ। यसले शरीर र वातावरणमा शीतलता प्रदान गर्दछ र अत्यधिक तापबाट हुने क्षतिलाई रोक्छ।

उदाहरण: शरीरको तापक्रम बढ्दा पसिना (जल तत्व) आउँछ, जसले शरीरलाई चिसो बनाउँछ। पृथ्वीमा पनि, समुद्र र नदीहरूले सूर्यको तापलाई सोसेर तापमानलाई जीवनको लागि उपयुक्त बनाइराख्छन्।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: जललाई शीत (Cool), स्निग्ध (Moist), गुरु (Heavy), र मन्द (Dull) मानिन्छ। शरीरमा यसले स्नेहन (Lubrication), पोषण (Nourishment), र संयोजन (Binding) को काम गर्छ। कफ दोषको निर्माण जल र पृथ्वी तत्व मिलेर हुन्छ, जसले शरीरको संरचना र प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ।

निष्कर्षमा, जल तत्व पदार्थ निर्माणको लागि एक अनिवार्य संयोजक र जीवनदायी सिद्धान्त हो। यसले कणहरूलाई जोड्छ, जीवनलाई पोषण दिन्छ, र तापलाई नियन्त्रण गर्दछ। जल बिना, पदार्थ खण्डित र निर्जीव हुने थियो।

अध्याय ६: पृथ्वी तत्व - स्थायित्व र संरचनाको सिद्धान्त

“पृथ्वी (Prithvi) भौतिक पदार्थ निर्माण गर्ने प्रकृतिको त्यो सूक्ष्म सिद्धान्त हो, जसले ‘स्थायित्व’ (Stability), ‘घनत्व’ (Density), र ‘संरचना’ (Structure) प्रदान गर्दछ।”

सबै तत्वहरूको संयोजनपछि, अन्तिममा आउने पृथ्वी तत्वले पदार्थलाई ठोस, स्थिर र मूर्त रूप प्रदान गर्दछ। यो सबैभन्दा स्थूल तत्व हो, जसमा अन्य चारै तत्वहरू (आकाश, वायु, अग्नि, जल) समाहित हुन्छन्। यसको मुख्य गुण **गन्ध (Smell)** हो, किनकि गन्ध ठोस पदार्थबाटै उत्पन्न हुन्छ।

पृथ्वीले कसरी पदार्थ निर्माण गर्छ?

१. स्थूल संरचना र आकार प्रदान गरेर (By Providing Gross Structure and Form):

पृथ्वी तत्वले पदार्थलाई अन्तिम र ठोस आकार दिन्छ। यसले पदार्थमा कठोरता, घनत्व र वजन प्रदान गर्दछ।

उदाहरण: हाम्रो शरीरमा हड्डी (Asthi Dhatu), मांसपेशी (Mamsa Dhatu), र अन्य सबै ठोस तन्तुहरू पृथ्वी तत्वको प्रधानताले बनेका हुन्छन्। यी संरचनाहरूले शरीरलाई एक निश्चित आकार र आधार प्रदान गर्छन्। चट्टान, हिमाल, र सबै ठोस वस्तुहरू पृथ्वी तत्वकै अभिव्यक्ति हुन्।

२. स्थायित्व र आधार प्रदान गरेर (By Providing Stability and Foundation):

पृथ्वी तत्वले वस्तुहरूलाई स्थिरता र गुरुत्वाकर्षण (Gravity) को अनुभव दिन्छ। यसले सबै चीजलाई आफ्नो स्थानमा अडिग रहन मद्दत गर्छ।

उदाहरण: घर बनाउनका लागि बलियो जग (पृथ्वी तत्व) चाहिन्छ। बोटबिरुवाहरू जराको माध्यमबाट पृथ्वीमा समातिएर स्थिर रहन्छन्। शरीरमा, पृथ्वी तत्वले मानसिक र भावनात्मक स्थिरता पनि प्रदान गर्दछ।

३. सबै तत्वहरूलाई धारण गरेर (By Holding All Other Elements):

पञ्चीकरण सिद्धान्तमा भनिएको छ, पृथ्वी तत्वमा अन्य चारै तत्वहरूको अंश हुन्छ। यसले सबै तत्वहरूलाई आफूमा समाहित गरेर एक पूर्ण भौतिक वस्तुको निर्माण गर्छ।

उदाहरण: एउटा फलमा पृथ्वी तत्व (ठोस संरचना), जल तत्व (रस), अग्नि तत्व (रंग र पोषक तत्व), वायु तत्व (बढ्ने प्रक्रिया), र आकाश तत्व (भित्रको खाली ठाउँ) सबै हुन्छ। तर यसको ठोस रूप पृथ्वी तत्वको प्रधानताले गर्दा हो।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: पृथ्वीलाई गुरु (Heavy), स्थिर (Stable), कठिन (Hard), र स्थूल (Gross) मानिन्छ। शरीरमा यसले बल, संरचना, र सहनशीलता प्रदान गर्छ। कफ दोषको संरचनात्मक पक्ष पृथ्वी तत्वबाट आउँछ।

निष्कर्षमा, पृथ्वी तत्व पदार्थ निर्माण प्रक्रियाको अन्तिम चरण हो। यसले पदार्थलाई ठोस, स्थिर र मूर्त रूप दिन्छ, जसलाई हामी आफ्नो इन्द्रियहरूले अनुभव गर्न सक्छौं। पृथ्वी तत्व बिना, पदार्थ केवल एक अमूर्त र अस्थिर ऊर्जा मात्र रहने थियो।

समग्र निष्कर्ष

वैदिक भौतिकी अनुसार, पञ्च तत्व केवल पदार्थका प्रकार होइनन्, बरु ती **प्रकृतिका पाँच मौलिक, सूक्ष्म र अविभाज्य सिद्धान्तहरू** हुन्, जसले चरणबद्ध रूपमा अव्यक्तबाट व्यक्त ब्रह्माण्डको निर्माण गर्दछन्।

१. **आकाश** ले स्थान र कम्पनको मञ्च दिन्छ।
२. **वायु** ले गति र बल प्रदान गरेर परमाणुहरूलाई जोड्छ।
३. **अग्नि** ले रूपान्तरण र ऊर्जा प्रदान गरेर पदार्थलाई आकार दिन्छ।
४. **जल** ले संयोजन र पोषण प्रदान गरेर जीवन सम्भव बनाउँछ।
५. **पृथ्वी** ले स्थायित्व र संरचना प्रदान गरेर पदार्थलाई अन्तिम मूर्त रूप दिन्छ।

यो प्रक्रियाले देखाउँछ कि ब्रह्माण्डको हरेक कण, चाहे त्यो सजीव होस् वा निर्जीव, यी पाँचै सिद्धान्तहरूको एक विशिष्ट संयोजन हो। पदार्थको निर्माण एक आकस्मिक घटना होइन, बरु एक सुव्यवस्थित, निर्देशित र उद्देश्यपूर्ण प्रक्रिया हो, जसलाई वैदिक ऋषिहरूले हजारौं वर्ष पहिले नै गहिरो ध्यान र चिन्तनबाट बुझेका थिए।

पञ्च तत्व र अद्वैत अस्तित्व (वेदमा विज्ञान)

प्रकृतिमा रहेका हरेक वस्तुको बनावटलाई बुझ्न आधुनिक विज्ञानले पदार्थका पाँच अवस्थाहरूको व्याख्या गरेको छ, जुन हाम्रो प्राचीन वैदिक दर्शनको 'पञ्चमहाभूत' (Five Elements) को पञ्च तत्व संगै सँगै अचम्मसँग मेल खान्छ।

हामीले वरपर देखे दुङ्गा, माटो वा काठ जस्ता दृढ वस्तुहरूलाई विज्ञानले ठोस (Solid) भन्दछ भने वेदले यसलाई 'पृथ्वी' तत्व भन्छ। यसको मुख्य विशेषता भनेको निश्चित आकार र मजबुती (Hardness & Stability) हो।

त्यस्तै, बग्ने गुण भएको पानी वा तेल जस्ता पदार्थलाई विज्ञानमा तरल (Liquid) भनिन्छ, जुन वैदिक दर्शनको 'जल' तत्व हो। यसले आफू बसेको भाँडा अनुसारको आकार बदल्ने क्षमता (Fluidity) राख्दछ। जब हामी हावाको कुरा गर्छौं, जसलाई विज्ञानले ग्यास (Gas) भन्छ, त्यो वैदिक 'वायु' तत्व हो। यसमा रहेका कणहरू निकै तीव्र गतिमा यताउता उड्ने र स्वतन्त्र रहने (Random Motion & Freedom) स्वभावका हुन्छन्।

भौतिक पदार्थको अलि फरक र शक्तिशाली अवस्था भनेको प्लाज्मा (Plasma) हो, जुन सूर्य वा बिजुली चम्किँदा देखिने अत्यन्तै तातो र उज्यालो अवस्था हो। यसलाई वैदिक भाषामा 'अग्नि' तत्व भनिन्छ, जसले ताप र प्रकाश (High Energy & Light) पैदा गर्दछ।

अन्त्यमा, विज्ञानले पत्ता लगाएको पदार्थको सबैभन्दा रहस्यमय छ। जसलाई र पाँचौँ अवस्था बोस-आइन्स्टाइन कन्डेन्सेट (Bose-Einstein Condensate - BEC) भनिन्छ। यसलाई विज्ञानले 'सुपर एटम (Super Atom)' पनि भन्दछ। जहाँ सबै परमाणुहरू आफ्नो अस्तित्व मेटाएर एउटै बिन्दुमा हराउँछन्। यो ठ्याक्कै वैदिक दर्शनको 'आकाश' (Space/Ether) तत्व हो। जहाँ सबै कुरा शून्य (Void) मा विलीन हुन्छन्। तर यही शून्यताबाटै फेरि नयाँ सृष्टिको सुरुवात हुन्छ।

यसरी विज्ञानको प्रयोगशाला र वेदको मन्त्र दुवैले हामीलाई एउटै सत्य बुझाउँछन्। त्यो के हो भने यो सारा संसार ऊर्जा र तत्वहरूको सुन्दर खेल मात्र हो। तपाईं हामी त्यो सुन्दर खेलको मात्र एक पात्र हो। हाम्रो चेतना त्यो खेलको "अवलोकनकर्ता (Observer)" हो।

यहाँ निर हामीले यो कुरा बुझ्न जरुरी हुन्छ कि विज्ञानले भनेको 'सुपर एटम (Super Atom)' र वेदमा उल्लेख भएको 'आकाश (Akash)' एउटै सत्यका दुई पाटा हुन्। एउटै सत्यलाई दुई फरक-फरक दृष्टिकोणबाट अभिव्यक्त गरिएको हो। वैज्ञानिक र दार्शनिक दुवै दृष्टिकोणबाट हेर्दा पदार्थका यी अवस्थाहरूले ब्रह्माण्डको एउटै सार्वभौमिक अवस्था (Universal State) लाई बुझाउँछन्।

जब हामी कुनै वस्तुलाई तताउँछौं, अर्थात् त्यसमा ऊर्जा (Energy) थप्दै जान्छौं, तब त्यो पृथ्वी (Solid) बाट पग्लेर जल (Liquid), उम्लेर वायु (Gas) र अझ बढी तातिएर अग्नि (Plasma) को रूपमा फेरिन्छ। यो सृष्टिको विस्तार हुने प्रक्रिया हो। तर, जब हामी यसको ठीक उल्टो दिशामा जान्छौं र तापक्रमलाई घटाउँदै परम शून्य (Absolute Zero) को बिन्दुमा (-273.15°C डिग्री सेल्सियस) पुऱ्याउँछौं, तब अचम्मको घटना घट्छ। -273.15 डिग्री सेल्सियसलाई विज्ञानमा जिरो केल्भिन (0 K) तापक्रम ($\text{K} = ^{\circ}\text{C} + 273.15$) पनि भनिन्छ।

विज्ञानका अनुसार तापक्रम भनेको अणुहरूको कम्पन (vibration) अर्थात् हलचल हो। जिरो केल्भिन (0 K) तापक्रमको बिन्दुमा सबै हलचल (vibration) शून्य हुन्छ। यस अवस्थामा पदार्थमा कुनै घर्षण (friction) हुँदैन। तिनीहरू यति धेरै नजिक आउँछन् र यति ढिलो चल्छन् कि तिनीहरू एक-आपसमा "ओभरल्याप" (Overlap) हुन थाल्छन्। कुन परमाणु कुन हो भनेर छुट्याउने सकिँदैन। अन्त्यमा, हजारौं परमाणुहरू मिलेर एउटै ठुलो परमाणु जस्तो व्यवहार गर्छन्। यसैलाई "Super Atom" भनिन्छ। आफ्नो छुट्टै अस्तित्व त्यागेर एउटै 'सुपर एटम' (Super Atom/BEC) मा समाहित ठुलो पदार्थमा साना परमाणुमा हुने नियमहरू आँखाले देख्न सकिने गरी देखिन्छन्। यो यस्तो अवस्था हो जहाँ "धेरै द्वैत अस्तित्वहरू एक अद्वैत अस्तित्वमा"

रूपान्तरण हुन्छ। त्यहाँ भौतिकशास्त्रका सामान्य नियमहरू (Law of Material Science) लागू हुन छोड्छन्।

वैदिक दर्शनको भाषामा यसलाई 'प्रलय' (Dissolution) भनिएको छ। प्रलयको समयमा अग्निको राप र वायुको वेग शान्त भएपछि सम्पूर्ण दृश्य जगत् सुकेर वा खुम्चिएर अन्ततः अनन्त 'आकाश' (Space / Void) मा विलीन हुन्छ। वेदको यो दिव्य ज्ञानलाई विज्ञानको प्रयोगशालामा परमाणुहरूमा परिक्षण गर्दा तिनीहरू सबै एउटै शून्यतामा हराउँने तथ्य प्रस्तुत गरि पुष्टि भएको छ। आधुनिक विज्ञानले प्रयोगशालामा 'सुपर एटम' को अद्वैत अस्तित्व (non-dual existence) प्रमाणित वैदिक कालिन ऋषिमुनिहरूले 'आकाश तत्व' को भौतिक स्वरूपको पुष्टि गरिदिएका छन्। जहाँ सबै कुरा स्थिर र शान्त हुन्छन्, त्यहीँबाट नै फेरि नयाँ सृष्टिको बीउ अंकुरित हुने सामर्थ्य रहन्छ भन्ने पक्ष स्पष्ट गरिदिएका छन्। यो अवस्थाले के पुष्टि गर्छ भन्ने, चाहे त्यो विज्ञानको सूत्र होस् वा वेदको मन्त्र, दुवैले संकेत गरेको अन्तिम गन्तव्य एउटै 'परम तत्त्व' रूप ग्रहण नै हो।

वैदिक चेतना र देवी रूप (वेदमा विज्ञान)

भौतिक विज्ञानमा तापक्रम भनेको वस्तुभित्रका अणुहरूको कम्पन वा हलचल (Vibration/Kinetic Energy) हो। जति धेरै हलचल हुन्छ, पदार्थ उति नै तातो र सक्रिय हुन्छ, तर जब यो हलचल परम शून्य (Absolute Zero) मा पुग्छ, पदार्थको पुरानो भौतिक स्वरूप (Solid/Liquid/Gas) नष्ट भएर एउटा विलक्षण अवस्था 'सुपर एटम' (Bose-Einstein Condensate - BEC) मा रूपान्तरण हुन्छ। क्वान्टम मेकानिक्स (Quantum Mechanics) अनुसार यस अवस्थामा परमाणुहरू छुट्टाछुट्टै कण (Particle) का रूपमा नरह्ने एउटा विशाल वेभ फङ्क्शन (Wave Function) मा बदलिन्छन्, जहाँ हजारौँ परमाणुहरू एकै ठाउँमा खपिएर (Overlap) एउटै व्यापक तरङ्ग बन्दछन्। Super Atom पदार्थको त्यो भौतिक अवस्था हो जहाँ 'द्वैत' (Duality) मेटिन्छ र पदार्थ केवल एउटा सम्भावनाको तरङ्ग (Wave of Probability) बन्दछ।

यही भौतिक सिद्धान्त चेतनाको सन्दर्भमा पनि लागू हुन्छ। साधारण अवस्थामा हामी आफूलाई शरीर र नामको सीमामा राख्छौँ, जुन 'कण' (Particle) जस्तै अलग र ठोस छ। जब साधना वा ध्यानको माध्यमबाट ऊर्जाको स्तर स्थिर हुन्छ, तब व्यक्तिको निजी 'अहं' विलीन भएर एउटै व्यापक तरङ्ग (Wave) बन्छ; यसैलाई वेदले चैतन्य भन्दछ। यसलाई समुद्रको उदाहरणबाट बुझ्न सकिन्छ: समुद्रका लहरहरू (Waves) पानीको मूल अस्तित्वको कण अवस्था (Particle state) हुन्। लहरले आफूलाई समुद्रभन्दा अलग समझिनु 'निजी चेतना' (Individual Consciousness) हो भने सम्पूर्ण लहरहरू भित्रको एकीकृत पानीको बोध 'सामूहिक चेतना' (Collective Consciousness) हो। जब धेरै व्यक्तिहरूको चेतना एउटै लय (Frequency) मा धड्किन्छ, तब व्यक्तिगत भिन्नता समाप्त भई एउटाको अनुभव सबैको अनुभवमा परिणत हुन्छ।

हाम्रा विचारहरूले हाम्रो मन (Mind) र शुद्ध चेतना (Pure Consciousness) बीचको सेतु (Bridge) को काम गर्दछन्। विचारहरूको दौडधुप (Mental Chaos) लाई 'मानसिक तापक्रम' (Mental Temperature) मात्र सकिन्छ; विचार जति धेरै हुन्छन्, मन उति नै चञ्चल र अशान्त हुन्छ। उम्लिरहेको पानीमा आफ्नो अनुहार नदेखिने जस्तै अशान्त मनले सत्य देख्न सक्दैन। शुद्ध चेतना (Atman) सधैं बलिरहेको प्रकाश हो भने मन एउटा ऐना हो, जसमा विचारहरूले धूलोको आवरण (The Veil) सिर्जना गर्छन्। मनले इन्द्रियहरू मार्फत बाहिरी विषय (Objects) का विचार उत्पन्न गरी 'म यो शरीर हुँ' भन्ने भ्रम पैदा गर्छ, जसलाई वेदान्तमा माया वा अविद्या भनिन्छ। तर, जब हामी सांसारिक विचार छोडेर आत्म-चिन्तन वा विवेक (Discrimination) का विचार पैदा गर्छौँ, तब विचारले नै शुद्ध चेतनातर्फ जाने सेतुको काम गर्छ।

वेदका अनुसार मन विचारहरूको सँगालो मात्र हो (संकल्पविकल्पात्मकं मनः)। जब चेतना मनको माध्यमबाट प्रकट हुन्छ, त्यहाँ 'अहं' (Ego) को जन्म हुन्छ जसले विचार पैदा गर्छ। योग सूत्र र वेदका अनुसार विचारलाई 'वृत्ति' (Vritti) भनिन्छ; जब ध्यानको माध्यमबाट विचारहरूको हलचल लगभग शून्य हुन्छ, तब मनको भौतिक चञ्चलता हराउँछ र 'चित्त वृत्ति निरोध' को अवस्था प्राप्त हुन्छ। यो शून्य हलचल र समाधिको अवस्थामा मनको अहंकारी स्वरूप नष्ट भई व्यक्ति सामूहिक चेतनाको विराट सागरमा विलीन हुन्छ।

अन्ततः, "मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः" अर्थात् मन नै बन्धन र मोक्षको कारण हो। यदि विचार बाहिरी विषयतर्फ मोडिए त्यसले विमुख (बन्धन) गराउँछ, र यदि विचार 'म को हुँ?' (Self-enquiry) तर्फ लक्षित भए त्यसले मोक्षको सेतुको काम गर्छ। 'सुपर एटम' (Super Atom/BEC) को अवस्था भौतिक शास्त्रमा जे हो, चेतनाको शास्त्रमा समाधि वा अद्वैत त्यही हो। जब हामी ध्यानमा बस्छौं, हाम्रो विचारको गति (Mental Vibration) कम हुँदै जान्छ। वेदका अनुसार जब मन पूर्ण रूपमा "शून्य" वा "स्थिर" हुन्छ, त्यो आन्तरिक रूपमा Absolute Zero को अवस्था हो। यहाँ शरीर चिसो हुने कुरा होइन, बरु मनको 'हलचल' शून्य हुने कुरा हो।

जबसम्म हामी आफ्नै विचार र अहंकारमा छौं, हामी अलग-अलग तालमा चल्ने पेन्डुलम जस्तै हौं। जब धेरै मानिसहरू एउटै मन्त्र, एउटै भाव वा एउटै ध्यानमा डुब्छन्, तब उनीहरूको मानसिक फ्रिक्वेन्सी "Sync" हुन्छ। यस्तो बेला सबैको मन एउटै 'वेभ' (Wave) मा बग्न थाल्छ। यो अवस्थामा "म" भन्ने पर्खाल भत्किन्छ र "हामी" भन्ने एउटै चेतना मात्र बाँकी रहन्छ। जब धेरै साधकहरू मिलेर ध्यान गर्छन्, त्यहाँ एउटा 'Shared Field' तयार हुन्छ। यसलाई 'चित्त-आकाश' भनिन्छ। यो फिल्डमा एकजनाले प्राप्त गरेको शान्ति वा अनुभव अरूमा पनि स्वतः सञ्चारित हुन्छ, ठ्याक्कै त्यसरी नै जसरी एउटा तारमा प्रवाह भएको करेन्टले अर्को नजिकैको तारमा चुम्बकीय प्रभाव (Induction) पार्छ।

विज्ञानमा BEC (Super Atom) बन्नलाई बाह्य तापक्रम घटाउनुपर्छ। अध्यात्ममा सामूहिक चेतना प्राप्त गर्न आन्तरिक 'अहंकारको ताप' (Heat of Ego) लाई घटाउनुपर्छ। "एउटाको अनुभव सबैको अनुभव" हुने कुरालाई 'क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्ट' (Quantum Entanglement) र 'रेजोनेन्स' (Resonance) बाट बुझ्न सकिन्छ। कल्पना गर्नुहोस्, एउटा कोठामा १०० वटा घडीका पेन्डुलमहरू (Metronomes) छन्, जुन सुरुमा अलग-अलग समय र गतिमा हल्लिरहेका छन्। यो व्यक्तिगत चेतना (Individual Consciousness) को अवस्था हो। हामी हरेक मानिस आफ्नै विचार, चिन्ता, अहंकार र फरक-फरक मानसिक गतिमा बाँचिरहेका हुन्छौं। यो "अस्तव्यस्तता" (Chaos) को अवस्था हो, जहाँ हाम्रो ताल अरूसँग मिल्दैन।

तर, जब ती १०० वटा पेन्डुलमहरूलाई एउटै हलुका काठको फलेकमाथि राखिन्छ, तब एउटा जादुमय परिवर्तन देखिन्छ। फलेकको माध्यमबाट एकको कम्पन (Vibration) अर्कोमा सर्दै जान्छ। केही समयपछि, ती सबै पेन्डुलमहरू ठ्याक्कै एउटै गति र एउटै दिशामा चल्न थाल्छन्। यसलाई विज्ञानको भाषामा 'सिन्क्रोनाइजेसन' (Synchronization) भनिन्छ। पेन्डुलमको लागि काठको फलेक जस्तै, साधकहरूका लागि एउटै मन्त्र, एउटै ध्यानको विधि वा एउटै पवित्र स्थानले "साझा आधार" को काम गर्छ।

जब धेरै मानिसहरू एउटै भावमा डुब्छन्, उनीहरूको मानसिक फ्रिक्वेन्सी (Frequency) एक-आपसमा मिल्न थाल्छ। यो अवस्थामा "म अलग छु" भन्ने अहंकारको पर्खाल भत्किन्छ र सबैको मन एउटै विराट तरङ्ग (Collective Wave) मा समाहित हुन्छ। यसै कारणले गर्दा, सामूहिक ध्यान वा सत्संगमा व्यक्तिले एकैले गर्दाभन्दा बढी शान्ति र ऊर्जा महसुस गर्छ। त्यहाँ "एउटाको ऊर्जाले अर्कोलाई" मद्दत गरिरहेको हुन्छ, जसरी मेट्रोमहरूले एक-अर्काको गतिलाई मिलाउँछन्। सबै पेन्डुलमहरू एउटै तालमा चल्नु

भनेको अद्वैत को अनुभव हो। यहाँ "हामी" मात्र बाँकी रहन्छौं। यो अवस्थामा एउटाको अनुभव सबैको अनुभव बन्छ, किनकि सबैको चेतना एउटै लयमा धड्किरहेको हुन्छ।

वैदिक दर्शनमा पञ्चमहाभूत (Five Elements) केवल जड पदार्थ मात्र नभई जीवन्त 'देवी शक्ति' का रूप हुन्, जसलाई आधुनिक विज्ञानको ऊर्जा (Energy) सँग तुलना गर्न सकिन्छ। पदार्थको सबैभन्दा ठोस अवस्था **पृथ्वी**लाई माता दुर्गा (Goddess Durga) को प्रतीक मानिन्छ, जसले हामीलाई स्थिरता, आधार र पोषण (Stability & Nourishment) प्रदान गर्छिन्; यो गुण विज्ञानको ठोस (Solid) अवस्थसँग मेल खान्छ।

जल तत्वलाई माता सरस्वती (Goddess Saraswati) को रूपमा पूजा गरिन्छ, जसको प्रवाह र निर्मलताले ज्ञान र संगीतको बहाव (Flow of Knowledge) लाई प्रतिनिधित्व गर्दछ।

त्यसैगरी, **अग्नि तत्व**लाई माता महालक्ष्मी (Goddess Mahalakshmi) को ऊर्जा मानिन्छ, जसले प्रकाश, चमक र रूपान्तरण (Radiance & Transformation) पैदा गर्छ; जसलाई विज्ञानले प्लाज्मा (Plasma) अवस्थाको रूपमा चिन्दछ।

वायु तत्वलाई **माता गायत्री वा प्राण शक्ति** (Primal Life Force) भनिन्छ, जुन अदृश्य भएर पनि सबैतिर व्याप्त छ र यसले जीवनलाई गति (Motion & Vitality) प्रदान गर्दछ।

अन्तमा, पदार्थको पाँचौँ अवस्था अर्थात् 'सुपर एटम' सँग मिल्दोजुल्दो **आकाश तत्व**लाई माता महाकाली (Goddess Mahakali) को स्वरूप मानिन्छ। जसरी आकाश (Space / Ether) मा सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड अटाउँछ र अन्त्यमा विलीन हुन्छ, महाकालीले पनि प्रलयको समयमा सबै अस्तित्वलाई शून्यता (The Great Void) मा सोस्ने काम गर्नुहुन्छ।

यसरी, वैदिक चेतना अनुसार यी पाँच तत्वहरू शक्तिका फरक-फरक अभिव्यक्ति हुन्—जहाँ स्थिरता दुर्गा हो, प्रवाह सरस्वती हो, तेज लक्ष्मी हो, गति गायत्री हो र अनन्त शून्यता महाकाली हो। यी पाँचै देवीहरूको सन्तुलन नै हाम्रो शरीर र ब्रह्माण्डको मूल आधार हो।

वैदिक दर्शन अनुसार ब्रह्माण्डको मूल आधार शिव र शक्ति (Shiva and Shakti) हुन्, जसलाई एउटै अस्तित्वका दुई अभिन्न पक्ष मानिन्छ। शिवले शुद्ध चेतना (Pure Consciousness) लाई जनाउँछन् भने शक्तिले त्यो चेतनालाई कार्यमा बदल्ने ऊर्जा वा प्रकृति (Primordial Energy) लाई जनाउँछिन्।

जसरी एउटै नारीले आफ्नो भूमिका अनुसार फरक-फरक नाम र परिचय पाउँछिन्—कसैको छोरी (Daughter), कसैको बुहारी (Daughter-in-law), कसैको श्रीमती (Wife), कसैको आमा (Mother) र कसैको गुरुआमा (Teacher)—तर वास्तवमा उनी एउटै व्यक्ति हुन्; त्यसरी नै आदि-शक्तिले सृष्टिको आवश्यकता र भूमिका अनुसार फरक-फरक स्वरूप धारण गर्दछिन्।

जब उनी स्थिरता र सुरक्षाको भूमिकामा हुन्छिन्, उनी दुर्गा (Goddess Durga) हुन्; जब ज्ञान र प्रवाहको रूपमा प्रकट हुन्छिन्, उनी सरस्वती (Goddess Saraswati) हुन्; र जब संहार वा लयको अनन्त शून्यतामा हुन्छिन्, उनी महाकाली (Goddess Mahakali) हुन्।

यो अवधारणा शिवको हकमा पनि उस्तै गरी लागू हुन्छ। शिव तत्व आफैंमा निराकार भए तापनि भूमिका अनुसार उनी सृष्टि गर्न ब्रह्मा (The Creator), पालन गर्न विष्णु (The Preserver) र लय गर्न महेश्वर (The

Destroyer) को रूपमा देखा पर्छन्। शिव र शक्तिको यही अविभाज्य सम्बन्धलाई अर्धनारीश्वर (Ardhanarishwara) भनिन्छ, जसले चेतना र ऊर्जाको पूर्ण मिलनलाई संकेत गर्दछ।

यसरी पञ्चमहाभूतका (Five Elements) प्रत्येक तत्वहरूको तरङ्ग गुणरूप (Wave Functions) उर्जा प्रकृतिको शक्तिका फरक-फरक स्वरूप हुन्, जहाँ ती सबैको मूल स्रोत भनेको त्यही एउटै आदि-शक्ति र परम-शिवको मिलन हो। त्यसैले, वैदिक दृष्टिकोणमा देवीका यी विभिन्न नाम र रूपहरू वास्तवमा एउटै विराट चेतनाका कार्यकारी स्वरूपहरू (Functional Manifestations) मात्र रहेको ठानिन्छ। आदि-शक्ति र परम-शिवको त्यो मिलन बिन्दु नै परम शून्य हो। जहाँ हलचल (Vibration) समाप्त हुन्छ, त्यहाँ समय (Time) रोकिन्छ। समय रोकिनु नै 'महाकाल' वा 'महाकाली' को अवस्था हो। त्यसैले, महाकाली नै त्यो अद्वैत परम शक्ति हुनुहुन्छ जसले ब्रह्माण्डलाई शून्यबाट प्रकट गराउनुहुन्छ र अन्त्यमा शून्यमै लय गराउनुहुन्छ।

जब शिव र शक्ति एउटै बिन्दुमा मिल्छन्, त्यसलाई तन्त्रमा 'बिन्दु' भनिन्छ। यो बिन्दु नै अद्वैत हो। यो अद्वैत परम तत्त्व (Non-dual Supreme Reality) अवस्था हो। विज्ञानमा यसलाई Singularity वा Bose-Einstein Condensate (BEC) को उच्चतम अवस्था मानिएको छ। जहाँ हजारौँ परमाणुहरू एउटै 'सुपर एटम' बन्छन्। अध्यात्ममा यो त्यो अवस्था हो जहाँ 'म' र 'तिमी', 'द्रष्टा' र 'दृश्य' को भेद रहँदैन। यो नै परम तत्त्व हो, जुन न चिसो छ, न तातो; यो केवल (Pure Existence) 'छ'।

चक्र विज्ञान र भेगस नर्वको अन्तर्सम्बन्ध: एक वैज्ञानिक विश्लेषण

वैदिक चक्र विज्ञान (Chakra Science) र आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको महत्वपूर्ण कडीका रूपमा रहेको भेगस नर्व (Vagus Nerve) बीचको सम्बन्ध बुझ्नु मानव स्वास्थ्य र चेतनाको अध्ययनका लागि अपरिहार्य छ। भेगस नर्व शरीरको सबैभन्दा लामो र जटिल क्रानियल नर्व (Cranial Nerve X) हो, जो मस्तिष्कको ब्रेनस्टेम (Brainstem) बाट सुरु भई घाँटी, छाती र पेटका प्रमुख अङ्गहरूसम्म फैलिएको हुन्छ। यसले सेन्सरी (Sensory) र मोटर (Motor) दुवै कार्य मार्फत मस्तिष्क र शरीरका भित्री अङ्गहरूबीच सञ्चारको पुलको भूमिका निर्वाह गर्छ। आधुनिक चिकित्सा पद्धतिमा यो नर्वलाई शरीरको 'होमियोस्टेसिस' (Homeostasis) अर्थात् आन्तरिक सन्तुलन कायम राख्ने मुख्य संवाहक मानिन्छ। जब भेगस नर्व सक्रिय रहन्छ, व्यक्तिले शान्ति र सुरक्षाको अनुभूति गर्दछ, जसले गर्दा तनाव, चिन्ता र इन्फ्ल्यामेसन (Inflammation) जस्ता समस्याहरू स्वतः न्यून भएर जान्छन्। चक्र विज्ञानको दृष्टिकोणबाट हेर्दा, मेरुदण्डको समानान्तर रहने सात प्रमुख ऊर्जा केन्द्रहरू (Energy Centers) ले पनि ठिक यसरी नै शारीरिक र आध्यात्मिक पक्षलाई जोड्ने कार्य गर्दछन्, जसमा सुषुम्ना नाडी (Sushumna Nadi i.e. Central Energy Channel) ले मुख्य मार्गको काम गर्दछ।

डा. स्टीफन पोर्जेसको पॉलिभोगल थियरी (Polyvagal Theory) ले भेगस नर्वका विभिन्न अवस्थाहरूले मानव व्यवहारलाई कसरी नियन्त्रण गर्छन् भन्ने कुरा प्रमाणित गरेको छ। यस सिद्धान्त अनुसार, जब भेगस नर्वको भेण्ट्रल शाखा (Ventral Vagal Branch) सक्रिय हुन्छ, व्यक्तिले आफूलाई सुरक्षित महसुस गरी सामाजिक रूपमा सक्रिय (Social Engagement) हुन सक्छ, जुन वैदिक चक्र विज्ञानको अनाहत चक्र (Heart Chakra) सँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छ। यस विपरीत, जब शरीरले खतराको सङ्केत पाउँछ र सिम्प्याथेटिक नर्वस प्रणाली (Sympathetic Nervous System) सक्रिय हुन्छ, व्यक्ति 'लड वा भाग' (Fight or Flight) को स्थितिमा पुग्छ। यो अवस्था मूलाधार चक्र (Root Chakra) को असन्तुलन र अस्तित्वको रक्षा गर्ने (Survival Instinct) प्राचीन अवधारणासँग समानता राख्दछ। त्यस्तै, अत्यधिक तनावका कारण जब भेगस नर्वको डोर्सल शाखा (Dorsal Vagal Branch) सक्रिय भई शरीर निष्क्रिय वा

'शटडाउन' (Shutdown) को अवस्थामा पुग्छ, व्यक्तिले एक्लोपन र ऊर्जाको अभाव महसुस गर्छ, जसलाई स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Chakra) को ऊर्जा अवरोधका रूपमा बुझ्न सकिन्छ।

यस वैज्ञानिक तुलनालाई अझ गहिरो गरी हेर्दा, भेगस नर्भ र सात चक्रहरूले एउटै जैविक र ऊर्जा प्रणालीलाई फरक-फरक दृष्टिकोणबाट व्याख्या गरेको पाइन्छ। विशेष गरी नाभि क्षेत्रमा रहेको मणिपुर चक्र (Solar Plexus Chakra) र आधुनिक विज्ञानको 'गट-ब्रेन एक्सिस' (Gut-Brain Axis) बीचको सम्बन्ध निकै घनिष्ठ छ। भेगस नर्भले आन्द्रा र मस्तिष्कबीच निरन्तर सन्देश प्रवाह गर्ने हुनाले यसले व्यक्तिको भावनात्मक स्पष्टता र 'गट फिलिङ्स' (Gut Feelings) लाई नियन्त्रण गर्छ। मणिपुर चक्र सन्तुलित हुँदा पाचन प्रणाली सबल हुने र आत्मविश्वास बढ्ने तथ्य वैदिक दर्शन र आधुनिक न्युरो-ग्यास्ट्रोएन्टेरोलोजी (Neuro-gastroenterology) दुवैले स्वीकार गरेका छन्। यसरी नै आज्ञा चक्र (Third Eye Chakra) र मस्तिष्कको पिनियल ग्ल्याण्ड (Pineal Gland) बीचको सम्बन्धले व्यक्तिको अन्तर्ज्ञान र उच्च चेतनालाई निर्देशित गर्दछ, जुन आधुनिक न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को सिद्धान्तसँग पनि जोडिएको छ।

आधुनिक न्युरोप्लास्टिसिटीको अवधारणाले मस्तिष्कले अभ्यास र अनुभवका आधारमा आफ्ना न्युरल नेटवर्कहरूलाई पुनः संरचना (Rewiring) गर्ने क्षमता राख्छ भन्ने कुरा पुष्टि गर्दछ। वैदिक पद्धति अनुसार प्राणायाम (Breathwork) र ध्यान (Meditation) का अभ्यासहरूले भेगस नर्भलाई स्टिम्युलेट (Vagus Nerve Stimulation - VNS) गर्छन्, जसले गर्दा हृदय गतिमा सन्तुलन (Heart Rate Variability - HRV) आउँछ र मस्तिष्कले नयाँ र सकारात्मक मार्गहरू निर्माण गर्दछ। यसरी चक्र सन्तुलनका विधिहरूले केवल आध्यात्मिक अनुभूति मात्र नभई शारीरिक रूपमा स्नायु प्रणालीको कार्यक्षमता (Nervous System Efficiency) मा पनि आमूल परिवर्तन ल्याउँछन्। चक्र विज्ञानले यसलाई 'प्राण ऊर्जा' को सन्तुलन भन्छ भने चिकित्सा विज्ञानले यसलाई न्युरोबायोलोजिकल अप्टिमाइजेसन (Neurobiological Optimization) का रूपमा लिने गर्दछ।

अन्त्यमा, घाँटीमा अवस्थित विशुद्ध चक्र (Throat Chakra) र भेगस नर्भको स्वरतन्त्र (Larynx and Pharynx) मा हुने भूमिकाले प्रभावकारी सञ्चार र आत्म-अभिव्यक्तिको क्षमता निर्माण गर्दछ। सहस्रार चक्र (Crown Chakra) ले व्यक्तिको सीमित चेतनालाई ब्रह्माण्डीय चेतनासँग जोड्ने पूर्वाधार तयार गर्दछ, जसलाई चिकित्सा विज्ञानले मस्तिष्कको उच्च एकीकृत अवस्था (Highly Integrated Brain State) का रूपमा हेर्न सक्छ। समग्रमा, भेगस नर्भ र चक्र विज्ञानको यो एकीकृत अध्ययनले मानव स्वास्थ्यलाई भौतिक अङ्गहरूमा मात्र सीमित नराखी 'मन-शरीर-ऊर्जा' को एक अविभाज्य एकाइका रूपमा स्थापित गर्दछ। यो समन्वयले आयुर्वेदिक उपचार, ऊर्जा चिकित्सा र आधुनिक न्युरोसाइन्सलाई जोडेर भविष्यको एकीकृत चिकित्सा पद्धति (Integrative Medicine) का लागि एक बलियो आधार प्रदान गर्दछ, जसले मानव जीवनलाई शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक रूपमा पूर्णता दिन्छ।

कार्यकारी सारांश (Executive Summary)

शीर्षक: चक्र विज्ञान र भेगस नर्भको एकीकरण: मानव स्वास्थ्य र उच्च चेतनाको वैज्ञानिक आधार
प्रस्तुत लेखले प्राचीन वैदिक चक्र विज्ञान (Chakra Science) र आधुनिक स्नायु विज्ञानको भेगस नर्भ (Vagus Nerve) बीचको गहिरो अन्तर्सम्बन्धलाई उजागर गरेको छ। यस अध्ययनको मुख्य उद्देश्य प्राचीन

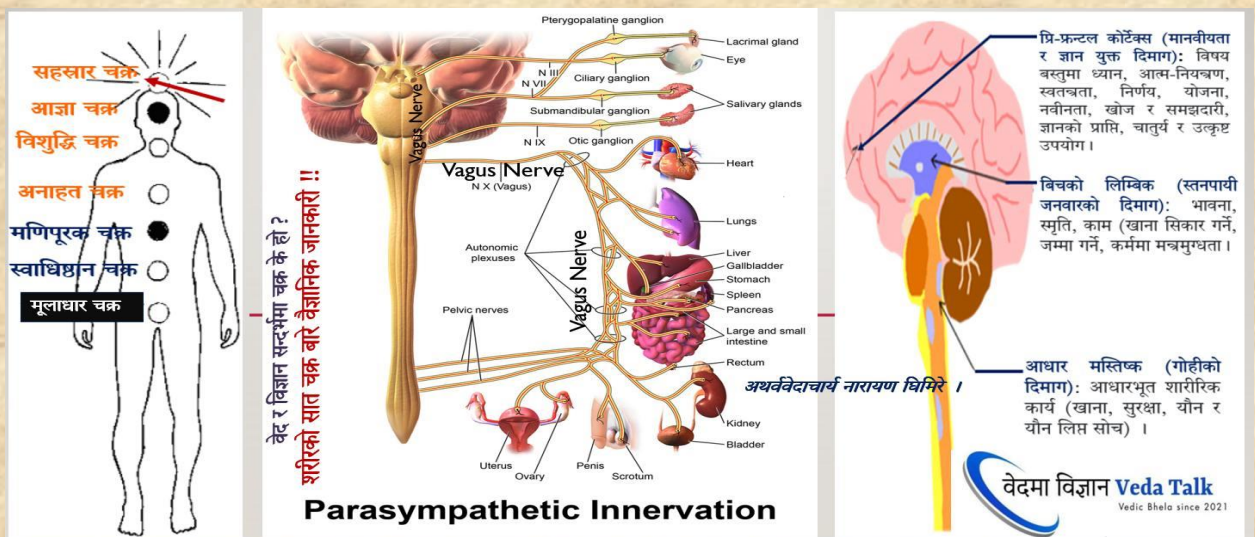
चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना : चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

ऊर्जा केन्द्रहरूको अवधारणालाई आधुनिक पॉलिभोगल थियरी (Polyvagal Theory) र न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को सिद्धान्त मार्फत वैज्ञानिक पुष्टि गर्नु हो।

मुख्य निष्कर्षहरू:

- **शारीरिक र ऊर्जा संयन्त्रको मिलन:** शरीरको सबैभन्दा लामो स्नायु, भेगस नर्व (Cranial Nerve X), जसले मस्तिष्क र आन्तरिक अङ्गहरूलाई जोड्छ, त्यसको कार्यप्रणाली र शरीरका सात प्रमुख ऊर्जा चक्रहरू (Energy Chakras) को अवस्थिति र प्रभावमा निकै ठूलो समानता पाइन्छ।
- **पॉलिभोगल थियरी र चक्र अवस्था:** डा. स्टीफन पोर्जेसको सिद्धान्त अनुसार भेगस नर्वका तीन अवस्थाहरू (भेन्ट्रल, सिम्प्याथेटिक, र डोर्सल) ले मानव व्यवहारलाई नियन्त्रण गर्छन्। यी अवस्थाहरू क्रमशः अनाहत चक्र (सामाजिक सम्बन्ध), मूलाधार चक्र (अस्तित्वको रक्षा), र स्वाधिष्ठान चक्र (निष्क्रियता/अलगाव) सँग प्रत्यक्ष मेल खान्छन्।
- **गट-ब्रेन एक्सिस र मणिपुर चक्र:** नाभि क्षेत्रमा रहेको मणिपुर चक्र (Solar Plexus) ले पाचन र आत्मविश्वासलाई नियन्त्रण गर्छ, जसलाई आधुनिक विज्ञानले 'दोस्रो मस्तिष्क' (Enteric Nervous System) र भेगस नर्व मार्फत हुने 'गट-ब्रेन' सञ्चारका रूपमा परिभाषित गरेको छ।
- **न्यूरोप्लास्टिसिटी र साधना:** प्राणायाम र ध्यान जस्ता वैदिक अभ्यासहरूले भेगस नर्वलाई स्टिम्युलेट (Vagus Nerve Stimulation - VNS) गरी हृदय गति सन्तुलन (HRV) बढाउँछन्। यसले मस्तिष्कलाई नयाँ र सकारात्मक न्युरल नेटवर्क निर्माण गर्न (Neuroplasticity) सहयोग पुऱ्याउँछ, जसले अन्ततः मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ।
- **एकीकृत चिकित्साको आवश्यकता:** चक्र विज्ञान र भेगस नर्व दुवैले मानव शरीरलाई एक 'मनोशारीरिक' (Psychosomatic) एकाइका रूपमा हेर्दछन्। यी दुई विधाको समन्वयले आधुनिक जीवनशैलीजन्य रोग, मानसिक तनाव र आध्यात्मिक शून्यताको समाधानका लागि एकीकृत चिकित्सा (Integrative Medicine) को नयाँ ढोका खोल्नेछ।

निष्कर्ष: यो लेखले प्रमाणित गर्दछ कि चक्र विज्ञान केवल एक आध्यात्मिक विश्वास मात्र नभई यो मानव शरीरको स्नायु प्रणाली र जैविक ऊर्जा परिचालन गर्ने एक सुव्यवस्थित वैज्ञानिक पद्धति हो।



गर्भाधानको प्राचीन विज्ञान स्वर विज्ञान: श्वास, ब्रह्माण्ड र गर्भाधानको प्राचीन विज्ञान

परिचय: श्वास र अस्तित्वको ब्रह्माण्डीय नृत्य

वैदिक र तान्त्रिक परम्पराहरूको विशाल एवं गहिरो ज्ञानभित्र एउटा यस्तो गूढ विज्ञान अवस्थित छ, जसले मानव श्वासको लयलाई ब्रह्माण्डको भव्य चक्रहरूसँग जोड्दछ। यो विज्ञान, जसलाई स्वर विज्ञान (Svara Science) वा स्वर योग (Svara Yoga) भनिन्छ, यसले यो मान्यता राख्छ कि हाम्रो नासिका (Nose) बाट प्रवाहित हुने प्राण (Pranic flow/Life-force energy) केवल एक जैविक कार्य (Biological function) मात्र नभई हाम्रो शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक कल्याणलाई नियन्त्रण गर्ने एक शक्तिशाली उपकरण हो। यो एउटा यस्तो अनुशासन हो, जसले श्वासको सूक्ष्म भाषा बुझ्न र हाम्रो व्यक्तिगत ऊर्जालाई विश्वव्यापी ऊर्जा (Universal Energies) सँग पङ्क्तिबद्ध (Align) गर्न सिकाउँछ। यसले हाम्रो भाग्य, स्वास्थ्य र भावी सन्तानका विशेषताहरू (Genetic Traits) लाई समेत आकार दिने सामर्थ्य राख्दछ।

यो ज्ञान मुख्यतया शिव स्वरोदय (Shiva Swarodaya) जस्ता प्राचीन ग्रन्थहरूबाट लिइएको हो—जुन भगवान शिव र देवी पार्वतीबीचको एक दिव्य संवाद (Divine Dialogue) हो भन्ने मान्यता राखिन्छ। यसले एउटा यस्तो ब्रह्माण्ड प्रकट गर्दछ, जहाँ मानव शरीरको सूक्ष्म जगत (Microcosm) ले ब्रह्माण्डको बृहत् जगत (Macrocosm) लाई प्रतिबिम्बित गर्दछ। यो “हाम्रो शरीर आकाशीय ऊर्जा (Celestial Energy), तात्विक शक्ति (Elemental Forces) र आध्यात्मिक वंशहरू (Spiritual Lineages) को सङ्गम (Convergence) हो, जसलाई स्वर (Svara) अर्थात् कुनै पनि क्षणमा सक्रिय नासिकाको सचेत अवलोकन (Conscious Observation) र नियमन (Manipulation) मार्फत बुझ्न र सामञ्जस्य (Harmonization) कायम गर्न सकिन्छ” भन्ने सिद्धान्तमा आधारित छ।

यससँगै निकट सम्बन्ध राख्ने अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष प्राचीन गोत्र प्रणाली (Gotra System) हो। यो पुरातन कालका (Ancient Times) महान् ऋषिहरूबाट पितृवंशीय वंश (Patrilineal Lineage) को खोजी गर्ने एक परिष्कृत विधि हो। जसरी आधुनिक आनुवंशिकी (Genetics) ले Y-क्रोमोजोम (Y-Chromosome) को रहस्य खोल्दैछ। जुन केवल पिताबाट पुत्रमा हस्तान्तरण हुन्छ। गोत्र प्रणाली वंशावली म्यापिङ (Pedigree Mapping) त्यसैको एक दूरदर्शी स्वरूपको रूपमा देखा पर्दछ। यो आनुवंशिक अखण्डता (Genetic Integrity) जोगाउन र अन्तर्विवाह (Inbreeding / Consanguinity) रोक्नका लागि डिजाइन गरिएको हो। यो प्रणालीले प्रत्येक व्यक्तिलाई एक आदिम ऋषि (Primordial Seer) सँग जोड्दछ, जो एक मन्त्र द्रष्टा (Mantra Drashta) हुन् र जसको आध्यात्मिक एवं बौद्धिक विरासतले पुस्तौंसम्म वंशलाई प्रभाव पार्ने विश्वास गरिन्छ। जुन आध्यात्मिक वंशहरू (Spiritual Lineages) सँग हुनसक्ने सङ्गम (Convergence) को पहिचान गर्ने विधि हो।

स्वर विज्ञानका सिद्धान्तहरू, पाँच तात्विक शक्तिहरू (पञ्चमहाभूत - Five Elements), चन्द्र पात्रोको आकाशीय प्रभाव (Celestial Influences) र गर्भाधान संस्कार (Garbhadhana Samskara - Rite of Conception) जस्ता पवित्र अनुष्ठानहरूको सूक्ष्म अन्वेषण गर्दै यो लेखले यस सम्बन्धका गहिरा अवधारणाहरूका लागि एक विस्तृत मार्गदर्शन लिने कोसिस गर्ने छ। श्वास, ब्रह्माण्ड विज्ञान, आनुवंशिकी र संस्कारका धागोहरूलाई एकसाथ बुनेर प्राचीन ज्ञानको एउटा समग्र समझ (Holistic Understanding) प्रस्तुत गर्ने प्रयासको पहिचान गर्ने कोसिस हुने छ।

अध्याय १: स्वरको विज्ञान - चेतनाको कुञ्जीको रूपमा श्वास

स्वर विज्ञानको आधार सूक्ष्म शरीरमा चल्ने तीन प्राथमिक ऊर्जा च्यानलहरू हुन्। जसलाई *नाडी* (nadis) को रूपमा बुझ्ने गरिन्छ।

इडा नाडी (Ida Nadi): शरीरको बायाँ छेउबाट उत्पन्न हुने र **बायाँ नाकको प्वाल** (left nostril) सँग सम्बन्धित, इडालाई चन्द्र, स्त्री र शीतल ऊर्जासँग जोडिएको छ, जसलाई प्रायः *चन्द्र स्वर* (Chandra Swara) भनिन्छ। यसले मस्तिष्कको दाहिने गोलार्धलाई नियन्त्रण गर्दछ र ग्रहणशीलता, अन्तर्ज्ञान, भावना र मानसिक गतिविधिहरूसँग जोडिएको छ।

पिंगला नाडी (Pingala Nadi): दाहिने छेउबाट उत्पन्न हुने र **दाहिने नाकको प्वाल** (right nostril) सँग सम्बन्धित, पिंगलालाई सौर्य, पुरुष र ताप ऊर्जासँग जोडिएको छ, जसलाई *सूर्य स्वर* (Surya Swara) भनिन्छ। यसले मस्तिष्कको बायाँ गोलार्धलाई नियन्त्रण गर्दछ र गतिविधि, तर्क, जीवन शक्ति र शारीरिक परिश्रमसँग जोडिएको छ।

सुषुम्ना नाडी (Sushumna Nadi): यो मेरुदण्डको साथमा चल्ने केन्द्रीय च्यानल हो। जब श्वास दुबै नाकका प्वालहरूबाट एकैसाथ बग्दछ, यसले सुषुम्नाको सक्रियतालाई जनाउँछ, जुन ध्यान, आध्यात्मिक अभ्यास र आत्म-साक्षात्कारको लागि अत्यधिक अनुकूल अवस्था हो, तर धेरैजसो सांसारिक गतिविधिहरूको लागि अशुभ मानिन्छ।

इडा र पिंगलाको प्रभुत्व करिब हरेक ६० देखि ९० मिनेटको अन्तरालमा परिवर्तन हुन्छ, जसले हाम्रो शारीरिक र मानसिक अवस्थामा प्रभाव पार्ने एक लयबद्ध चक्र सिर्जना गर्छ। स्वरयोगले सिकाउँछ कि कुन नाकको प्वाल सक्रिय छ भन्ने बारे सचेत भई, व्यक्तिले त्यस समयमा क्रियाशील ऊर्जासँग मेल खाने गतिविधिहरू रोज्न सक्छ, जसले सफलता र कल्याण सुनिश्चित गर्छ।

नाडी (Nadi)	नाकको प्वाल (Nostril)	ऊर्जा (Energy)	सम्बन्धित (Associated With)	मस्तिष्क गोलार्ध (Brain Hemisphere)	उत्तम (Best For)
इडा (Ida)	बायाँ (Left)	चन्द्र (Lunar - Chandra)	स्त्री, शीतल, ग्रहणशील (Feminine, Cooling, Receptive)	दाहिने (Right)	मानसिक कार्य, रचनात्मक कार्य, शान्तिपूर्ण गतिविधि, लामो यात्रा
पिंगला (Pingala)	दाहिने (Right)	सौर्य (Solar - Surya)	पुरुष, ताप, सक्रिय (Masculine, Heating, Active)	बायाँ (Left)	शारीरिक कार्य, कठिन कार्य, भोजन, छोटो यात्रा
सुषुम्ना (Sushumna)	दुबै (Both)	तटस्थ (Neutral)	आध्यात्मिक (Spiritual)	सन्तुलित (Balanced)	ध्यान, प्रार्थना, पूजा, आत्म-अन्वेषण

स्वर विज्ञान (Swar Vigyan) र योग शास्त्र (Yoga Shastra) अनुसार, मानव शरीरमा ७२,००० नाडीहरू (Energy Channels) रहेका छन्, जसमध्ये तीन प्रमुख नाडीहरू इडा (Ida), पिंगला (Pingala) र सुषुम्ना (Sushumna) सबैभन्दा महत्वपूर्ण मानिन्छन् र यी नाडीहरूको प्रवाहले मानवको शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक अवस्थालाई प्रत्यक्ष रूपमा प्रभावित गर्दछ।

इडा नाडी (Ida Nadi) बायाँ नाकको प्वाल (Left Nostril) बाट प्रवाहित हुन्छ र यसलाई चन्द्र नाडी (Lunar Nadi - Chandra Nadi) पनि भनिन्छ किनकि यसले चन्द्रमाको शीतल र शान्त ऊर्जा वहन गर्दछ; यो स्त्री ऊर्जा (Feminine Energy), शीतलता (Cooling) र ग्रहणशीलता (Receptivity) सँग सम्बन्धित छ जसले शक्ति (Shakti) को प्रतिनिधित्व गर्दछ; यो मस्तिष्कको दाहिने गोलार्ध (Right Brain Hemisphere) लाई सक्रिय गर्दछ जुन सृजनात्मकता, कल्पना र भावनात्मक बुद्धिमत्ताको केन्द्र हो; यसैले इडा नाडी प्रवाहित हुँदा मानसिक कार्य (Mental Work), रचनात्मक कार्य (Creative Work), शान्तिपूर्ण गतिविधि (Peaceful Activities) र लामो यात्रा (Long Journeys) को लागि उत्तम मानिन्छ किनकि यी कार्यहरूमा धैर्य, चिन्तन र शीतल मनको आवश्यकता हुन्छ।

पिंगला नाडी (Pingala Nadi) दाहिने नाकको प्वाल (Right Nostril) बाट प्रवाहित हुन्छ र यसलाई सूर्य नाडी (Solar Nadi - Surya Nadi) पनि भनिन्छ किनकि यसले सूर्यको तातो र ऊर्जावान शक्ति वहन गर्दछ; यो पुरुष ऊर्जा (Masculine Energy), ताप (Heating) र सक्रियता (Activity) सँग सम्बन्धित छ जसले शिव (Shiva) को प्रतिनिधित्व गर्दछ; यो मस्तिष्कको बायाँ गोलार्ध (Left Brain Hemisphere) लाई सक्रिय गर्दछ जुन तर्क, विश्लेषण र भाषिक क्षमताको केन्द्र हो; यसैले पिंगला नाडी प्रवाहित हुँदा शारीरिक कार्य (Physical Work), कठिन कार्य (Difficult Tasks), भोजन (Eating) र छोटो यात्रा (Short Journeys) को लागि उत्तम मानिन्छ किनकि यी कार्यहरूमा शारीरिक बल, ऊर्जा र पाचन शक्तिको आवश्यकता हुन्छ; विशेष गरी भोजन गर्दा दाहिने स्वर प्रवाहित हुनुपर्छ किनकि पिंगलाको ताप ऊर्जाले जठराग्नि (Digestive Fire) लाई प्रज्वलित गर्दछ।

सुषुम्ना नाडी (Sushumna Nadi) दुवै नाकको प्वाल (Both Nostrils) बाट समान रूपमा प्रवाहित हुँदा सक्रिय हुन्छ र यो मेरुदण्ड (Spinal Column) को बीचबाट मूलाधार चक्र (Muladhara Chakra) देखि सहस्रार चक्र (Sahasrara Chakra) सम्म जान्छ; यसको ऊर्जा तटस्थ (Neutral) हुन्छ जसले इडा र पिंगलाको संयोजन र सन्तुलनको प्रतिनिधित्व गर्दछ; यो आध्यात्मिक (Spiritual) अवस्थसँग सम्बन्धित छ र यसले मस्तिष्कका दुवै गोलार्धहरूलाई सन्तुलित (Balanced) बनाउँछ; यसैले सुषुम्ना नाडी प्रवाहित हुँदा ध्यान (Meditation), प्रार्थना (Prayer), पूजा (Worship) र आत्म-अन्वेषण (Self-inquiry) को लागि उत्तम मानिन्छ किनकि यो अवस्थामा मन शान्त, एकाग्र र आध्यात्मिक अनुभवको लागि तयार हुन्छ; सुषुम्ना सक्रिय हुँदा कुण्डलिनी शक्ति (Kundalini Shakti) को जागरण सम्भव हुन्छ भन्ने तान्त्रिक मान्यता रहेको छ।

स्वर विज्ञान अनुसार, दिनको विभिन्न समयमा यी नाडीहरूको प्रवाह स्वाभाविक रूपमा परिवर्तन हुन्छ र प्रत्येक ६० मिनेटमा एक नाडीबाट अर्कोमा संक्रमण (Transition) हुन्छ; यो संक्रमणको क्षणमा केही सेकेन्डका लागि सुषुम्ना सक्रिय हुन्छ जुन सन्ध्या (Twilight) को समयसँग तुलना गरिन्छ; यी नाडीहरूको सचेत नियन्त्रण र सही कार्यसँग मिलान गर्नु नै स्वर योग (Swara Yoga) को मूल उद्देश्य हो।

अध्याय २: पाँच महाभूत - पञ्च भूत

वैदिक ब्रह्माण्ड विज्ञान अनुसार, मानव शरीर सहित सम्पूर्ण सृष्टि, पाँच आधारभूत तत्वहरू बाट बनेको छ। त्यसलाई पञ्च भूत (Pancha Bhuta) वा पञ्च तत्व (Pancha Tattvas) भनिन्छ। पञ्च तत्वको हरेक तत्व भौतिक पदार्थहरू निर्माण गर्ने प्रकृतिका सूक्ष्म सिद्धान्तहरू हुन्। जसले सम्पूर्ण अव्यक्त अस्तित्वलाई व्यक्त गर्न र त्यसरी अभिव्यक्त हुन् सम्भव भएको अस्तित्वलाई नियन्त्रण र नियमन समेत गर्दछ। यी तत्वहरूको सक्रियतासँग श्वासको प्रवाह (स्वर) घनिष्ठ रूपमा जोडिएको हुन्छ। जसको कारण प्रत्येक

चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना : चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

तत्वको श्वास चक्रको समयमा एक विशिष्ट अवधि र प्रभाव हुन्छ। स्वर विज्ञानको अभ्यासको लागि, विशेष गरी गर्भाधानको लागि कुन तत्व कुन समयमा प्रमुख रहेको हुन्छ भनेर बुझ्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण छ।

पञ्च तत्वका पाँच तत्वहरू र तिनीहरूका मुख्य सम्बन्धहरू यस प्रकारका छन्।

तत्व (Tattva)	नाम	रंग (Color)	आकार (Shape)	स्वाद (Taste)	ज्ञानेन्द्रिय (Sense Organ)	सम्बन्धित औंला (Associated Finger)
पृथ्वी (Prithvi)	जमिन	पहेँलो (Yellow)	वर्ग (Square)	गुलियो (Sweet)	नाक (गन्ध) (Nose - Smell)	साहिंली औंला (Ring Finger)
जल (Jala)	पानि	सेतो (White)	अर्धचन्द्र (Crescent)	टर्रो (Astringent)	जिब्रो (स्वाद) (Tongue - Taste)	कान्छी औंला (Little Finger)
अग्नि (Agni)	आगो (राप / ताप)	रातो (Red)	त्रिकोण (Triangle)	तितो (Bitter)	आँखा (दृष्टि) (Eyes - Sight)	बूढी औंला (Thumb)
वायु (Vayu)	हावा	निलो / हरियो (Blue/Green)	वृत्त (Circle)	अमिलो (Sour)	छाला (स्पर्श) (Skin - Touch)	चोर औंला (Index Finger)
आकाश (Akasha)	खाली ठाम	कालो/रंगहीन (Black/Colorless)	बिन्दु (Point - Bindu)	पिरो (Pungent)	कान (ध्वनि) (Ears - Sound)	माझी औंला (Middle Finger)

स्वर विज्ञान (Swar Vigyan), तन्त्र शास्त्र (Tantra Shastra) र आयुर्वेद (Ayurveda) अनुसार, पञ्च तत्व (Pancha Tattva) का प्रत्येक तत्वको विशिष्ट रंग (Color), आकार (Shape), स्वाद (Taste), ज्ञानेन्द्रिय (Sense Organ) र औंलासँग सम्बन्ध (Finger Association) हुन्छ, जसले ती तत्वहरूको पहिचान, ध्यान र साधनामा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

पृथ्वी तत्व (Prithvi Tattva) लाई जमिन (Earth) भनिन्छ र यसको रंग पहेँलो (Yellow) हो, जुन सुवर्ण र उर्वरताको प्रतीक हो; यसको आकार वर्ग (Square) हो जसले स्थिरता र आधारको प्रतिनिधित्व गर्दछ; यसको स्वाद गुलियो (Sweet) हो जसले पोषण र तृप्तिको संकेत गर्दछ; यो नाक (Nose) र गन्ध (Smell) इन्द्रियसँग सम्बन्धित छ किनकि गन्ध ठोस पदार्थबाट मात्र उत्पन्न हुन्छ; र यो साहिंली औंला (Ring Finger) सँग सम्बन्धित छ जुन हस्तमुद्रा (Mudra) मा पृथ्वी तत्वलाई सक्रिय गर्न प्रयोग गरिन्छ।

जल तत्व (Jala Tattva) लाई पानी (Water) भनिन्छ र यसको रंग सेतो (White) हो, जुन शुद्धता र शान्तिको प्रतीक हो; यसको आकार अर्धचन्द्र (Crescent) हो जसले चन्द्रमाको शीतल र पोषक ऊर्जाको प्रतिनिधित्व गर्दछ; यसको स्वाद टर्रो (Astringent) हो जसले संकुचन र बाँध्ने गुणको संकेत गर्दछ; यो जिब्रो (Tongue) र स्वाद (Taste) इन्द्रियसँग सम्बन्धित छ किनकि जिब्रोमा लार (Saliva) नभएसम्म स्वादको अनुभव हुँदैन; र यो कान्छी औंला (Little Finger) सँग सम्बन्धित छ जुन वरुण मुद्रा (Varuna Mudra) मा जल तत्वलाई सन्तुलित गर्न प्रयोग गरिन्छ।

अग्नि तत्व (Agni Tattva) लाई आगो, राप वा ताप (Fire/Heat) भनिन्छ र यसको रंग रातो (Red) हो, जुन ऊर्जा, शक्ति र रूपान्तरणको प्रतीक हो; यसको आकार त्रिकोण (Triangle) हो जसले ज्वालाको

उर्ध्वगामी प्रकृति र तीक्ष्णताको प्रतिनिधित्व गर्दछ; यसको स्वाद तितो (Bitter) हो जसले शुद्धीकरण र विषहरणको संकेत गर्दछ; यो आँखा (Eyes) र दृष्टि (Sight) इन्द्रियसँग सम्बन्धित छ किनकि प्रकाश (अग्निको एक रूप) ले नै वस्तुहरूलाई दृश्यमान बनाउँछ; र यो बूढी औंला (Thumb) सँग सम्बन्धित छ जुन सूर्य मुद्रा (Surya Mudra) मा अग्नि तत्वलाई बढाउन प्रयोग गरिन्छ।

वायु तत्व (Vayu Tattva) लाई हावा (Air/Wind) भनिन्छ र यसको रंग निलो वा हरियो (Blue/Green) हो, जुन गतिशीलता र स्वतन्त्रताको प्रतीक हो; यसको आकार वृत्त (Circle) हो जसले निरन्तर गति र चक्रीय प्रकृतिको प्रतिनिधित्व गर्दछ; यसको स्वाद अमिलो (Sour) हो जसले उत्तेजना र गतिको संकेत गर्दछ; यो छाला (Skin) र स्पर्श (Touch) इन्द्रियसँग सम्बन्धित छ किनकि हावाको अनुभव स्पर्शबाट मात्र हुन्छ; र यो चोर औंला (Index Finger) सँग सम्बन्धित छ जुन वायु मुद्रा (Vayu Mudra) मा वायु तत्वलाई नियन्त्रण गर्न प्रयोग गरिन्छ।

आकाश तत्व (Akasha Tattva) लाई खाली ठाउँ वा अन्तरिक्ष (Space/Ether) भनिन्छ र यसको रंग कालो वा रंगहीन (Black/Colorless) हो, जुन शून्यता र असीमताको प्रतीक हो; यसको आकार बिन्दु (Point - Bindu) हो जसले सूक्ष्मतम र अव्यक्त अवस्थाको प्रतिनिधित्व गर्दछ; यसको स्वाद पिरो (Pungent) हो जसले विस्तार र प्रसारणको संकेत गर्दछ; यो कान (Ears) र ध्वनि (Sound) इन्द्रियसँग सम्बन्धित छ किनकि ध्वनि आकाशको माध्यमबाट नै प्रसारित हुन्छ र आकाश बिना ध्वनिको अस्तित्व सम्भव छैन; र यो माझी औंला (Middle Finger) सँग सम्बन्धित छ जुन आकाश मुद्रा (Akasha Mudra) मा आकाश तत्वलाई सक्रिय गर्न प्रयोग गरिन्छ।

यी सम्बन्धहरूको ज्ञान स्वर साधना (Swara Sadhana) मा तत्व पहिचान गर्न, योग र प्राणायाममा मुद्राहरू प्रयोग गर्न, आयुर्वेदिक चिकित्सामा दोष सन्तुलन गर्न, र तान्त्रिक ध्यानमा तत्व विशुद्धि (Tattva Shuddhi) को अभ्यास गर्न अत्यन्त महत्वपूर्ण मानिन्छ।

स्वरविज्ञान अनुसार, श्वासको चक्रमा कुन तत्व (जस्तै पृथ्वी, जल, अग्नि आदि) प्रभुत्वमा छ भन्ने कुरा एक महत्वपूर्ण संकेत मानिन्छ। यही प्रभुत्वले शरीर र मनको अवस्था बारे जानकारी दिन्छ। उदाहरणका रूपमा, पृथ्वी तत्व स्थिरता, धैर्यता र भौतिक सफलतासँग सम्बन्धित छ। जल तत्व पोषण, संवेदनशीलता र भावनात्मक प्रवाहसँग जोडिन्छ। अग्नि तत्व ऊर्जाशीलता, दृढता र रूपान्तरण क्षमतालाई जनाउँछ। वायु तत्व गति, सृजनशीलता र विचारहरूको प्रवाहसँग सम्बन्धित छ। आकाश (आकास) तत्व चेतना, अन्तरदृष्टि र आध्यात्मिक विस्तारको प्रतीक हो।

स्वरविज्ञान अनुसार, गर्भाधान वा कुनै पनि संवेदनशील क्षणमा यी तत्वहरूमध्ये कुन सक्रिय छ भन्ने कुराले सिर्जित हुने गुणले जीवनशक्तिको परिणाममा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्न सक्छ। जस्तै यसमा बच्चाको स्वास्थ्य, स्वभावमा हुने सम्भावित अनुकूलता समेत पर्दछ।

गर्भाधानको सन्दर्भमा, सो समयमा सक्रिय हुने तत्वले बच्चाको स्वास्थ्य, स्वभाव र लिंग माथि पनि गहिरो प्रभाव पार्न सक्छ भन्ने मान्यता स्थापित भएको कारण वैदिक गर्भाधानको अनुशासन कायम गर्ने विधिमा श्वासको चक्रमा लाई प्रभुत्वमा लिने पाँच आधारभूत तत्व गुणहरूको प्रभावले पुर्‍याउने असर बारे अधिक चासो राखिन्छ।

चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना : चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

तत्त्व	मूल गुणहरू	व्यक्तित्व/जीवनशैली पक्ष	गर्भाधानसम्बन्धी पारम्परिक मान्यता
पृथ्वी (Prithvi)	भारी, स्थिर, ठोस, आधार दिने	स्थिरता, धैर्यता, व्यवहारिकता, दीर्घकालीन सफलतामा केन्द्रित स्वभाव	बच्चा स्थिर, धैर्यवान, शारीरिक रूपमा सबल र जीवनमा स्थिर हुने सम्भावना बढी मानिन्छ।
जल (Jala/Apas)	चिसो, मृदु, तरल, पोषक, बाँध्ने / जोड्ने गुण	भावनात्मक संवेदनशीलता, सहानुभूति, पोषण दिन सक्ने, सम्बन्धमुखी स्वभाव	बच्चा करुणामयी, भावनात्मक रूपमा गहिरो, सम्बन्ध र परिवारप्रति समर्पित हुने विश्वास गरिन्छ।
अग्नि (Agni/Tejas)	तातो, तीक्ष्ण, रूपान्तरण गर्ने, प्रकाश/दृष्टि दिने	दृढता, नेतृत्व, महत्वाकांक्षा, विश्लेषण क्षमता, रूपान्तरणशील ऊर्जा	बच्चामा तेज बुद्धि, नेतृत्व-क्षमता र जोशिलो, लक्ष्यमुखी स्वभाव हुने सम्भावना भनिन्छ।
वायु (Vayu)	हल्का, चलायमान, सुख्खा, छिटो परिवर्तनशील	सृजनशीलता, गतिशीलता, नयाँ विचारप्रति आकर्षण, स्वतन्त्र स्वभाव	बच्चा चञ्चल तर अत्यन्त रचनात्मक, विचारशील र स्वतन्त्रप्रेमी हुने विश्वास गरिन्छ।
आकाश (Akasha/Ether)	सूक्ष्म, हल्का, विशाल, अव्यक्त, ठाउँ/स्पेस दिने	आध्यात्मिक झुकाव, गहिरो अन्तर्दृष्टि, ध्यान/चिन्तनमा रुचि, इन्टुइटिभ स्वभाव	बच्चा आध्यात्मिक, ध्यानशील, भिजनरी र सूक्ष्म बौद्धिक/आध्यात्मिक क्षमतायुक्त हुने भनाइ चलनमा छ।

स्वर विज्ञान (Swar Vigyan) र आयुर्वेद (Ayurveda) अनुसार, गर्भाधान (Conception) को समयमा प्रभावी रहेको तत्व (Tattva) ले गर्भस्थ शिशुको व्यक्तित्व, स्वभाव र जीवनशैलीमा गहिरो प्रभाव पार्छ भन्ने पारम्परिक मान्यता रहेको छ।

पृथ्वी तत्व (Prithvi Tattva) को मूल गुणहरू भारी (Heavy), स्थिर (Stable), ठोस (Solid) र आधार दिने (Grounding) हुन्, जसले व्यक्तित्वमा स्थिरता (Stability), धैर्यता (Patience), व्यवहारिकता (Practicality) र दीर्घकालीन सफलतामा केन्द्रित स्वभाव प्रदान गर्दछ; गर्भाधानको समयमा यो तत्व प्रभावी हुँदा जन्मिने बच्चा स्थिर, धैर्यवान, शारीरिक रूपमा सबल र जीवनमा स्थिर हुने सम्भावना बढी मानिन्छ, जसले भौतिक सम्पत्ति र पारिवारिक जिम्मेवारीमा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्दछ।

जल तत्व (Jala/Apas Tattva) को मूल गुणहरू चिसो (Cool), मृदु (Soft), तरल (Fluid), पोषक (Nourishing) र बाँध्ने/जोड्ने (Cohesive) हुन्, जसले व्यक्तित्वमा भावनात्मक संवेदनशीलता (Emotional Sensitivity), सहानुभूति (Empathy), पोषण दिन सक्ने क्षमता (Nurturing Ability) र सम्बन्धमुखी स्वभाव (Relationship-oriented Nature) प्रदान गर्दछ; गर्भाधानको समयमा यो तत्व प्रभावी हुँदा जन्मिने बच्चा करुणामयी (Compassionate), भावनात्मक रूपमा गहिरो (Emotionally Deep), सम्बन्ध र परिवारप्रति समर्पित (Devoted to Family and Relationships) हुने विश्वास गरिन्छ, जसले कला, सेवा र मानवीय सम्बन्धमा उत्कृष्टता हासिल गर्दछ।

अग्नि तत्व (Agni/Tejas Tattva) को मूल गुणहरू तातो (Hot), तीक्ष्ण (Sharp), रूपान्तरण गर्ने (Transformative) र प्रकाश/दृष्टि दिने (Illuminating) हुन्, जसले व्यक्तित्वमा दृढता (Determination), नेतृत्व (Leadership), महत्वाकांक्षा (Ambition), विश्लेषण क्षमता (Analytical Ability) र रूपान्तरणशील ऊर्जा (Transformative Energy) प्रदान गर्दछ; गर्भाधानको समयमा यो तत्व प्रभावी हुँदा जन्मिने बच्चामा तेज बुद्धि (Sharp Intellect), नेतृत्व-क्षमता (Leadership Qualities) र जोशिलो, लक्ष्यमुखी स्वभाव (Passionate, Goal-oriented Nature) हुने सम्भावना भनिन्छ, जसले राजनीति, प्रशासन र व्यवसायमा सफलता प्राप्त गर्दछ।

वायु तत्व (Vayu Tattva) को मूल गुणहरू हल्का (Light), चलायमान (Mobile), सुख्खा (Dry) र छिटो परिवर्तनशील (Rapidly Changing) हुन्, जसले व्यक्तित्वमा सृजनशीलता (Creativity), गतिशीलता (Dynamism), नयाँ विचारप्रति आकर्षण (Attraction to New Ideas) र स्वतन्त्र स्वभाव (Independent Nature) प्रदान गर्दछ; गर्भाधानको समयमा यो तत्व प्रभावी हुँदा जन्मिने बच्चा चञ्चल (Restless) तर अत्यन्त रचनात्मक (Highly Creative), विचारशील (Thoughtful) र स्वतन्त्रप्रेमी (Freedom-loving) हुने विश्वास गरिन्छ, जसले कला, साहित्य, संगीत र नवप्रवर्तन (Innovation) मा उत्कृष्टता देखाउँछ।

आकाश तत्व (Akasha/Ether Tattva) को मूल गुणहरू सूक्ष्म (Subtle), हल्का (Light), विशाल (Expansive), अव्यक्त (Unmanifest) र ठाउँ/स्पेस दिने (Space-giving) हुन्, जसले व्यक्तित्वमा आध्यात्मिक झुकाव (Spiritual Inclination), गहिरो अन्तर्दृष्टि (Deep Insight), ध्यान/चिन्तनमा रुचि (Interest in Meditation/Contemplation) र इन्टुइटिभ स्वभाव (Intuitive Nature) प्रदान गर्दछ; गर्भाधानको समयमा यो तत्व प्रभावी हुँदा जन्मिने बच्चा आध्यात्मिक (Spiritual), ध्यानशील (Meditative), भिजनरी (Visionary) र सूक्ष्म बौद्धिक/आध्यात्मिक क्षमतायुक्त (Possessing Subtle Intellectual and Spiritual Abilities) हुने भनाइ चलनमा छ, जसले दर्शन, योग, अध्यात्म र उच्च ज्ञानको क्षेत्रमा योगदान दिन्छ।

यी पाँचै तत्वहरूको प्रभाव स्वर (Svara) को प्रवाह र तिथि (Tithi) को संयोजनबाट निर्धारित हुन्छ, र प्राचीन ग्रन्थहरूले गर्भाधानको समयमा पृथ्वी र जल तत्वको प्रधानतालाई सबैभन्दा शुभ मानेका छन् किनकि यी तत्वहरूले स्थिरता, पोषण र दीर्घायुको गुण प्रदान गर्दछन्, जबकि अग्नि र वायु तत्वको अत्यधिक प्रभावलाई अस्थिरता र दोषको कारण मानिन्छ।

पृथ्वी तत्वले स्थिरता, धैर्यता र भौतिक सफलतासँग सम्बन्ध देखाउँछ। जल तत्व पोषण, संवेदनशीलता र भावनात्मक प्रवाहसँग जोडिन्छ। अग्नि तत्व ऊर्जाशीलता, दृढता र रूपान्तरण क्षमतालाई जनाउँछ। वायु तत्व गति, सृजनशीलता र विचारहरूको प्रवाहसँग सम्बन्धित हुन्छ। आकाश तत्व चेतना, अन्तरदृष्टि र आध्यात्मिक विस्तारको प्रतीक मानिन्छ। परम्परागत स्वरविज्ञान र पाञ्चमहाभूत सम्बन्धी मान्यतामा, गर्भाधानको संवेदनशील क्षणमा यी तत्वहरूमध्ये जुन तत्व प्रमुख रूपमा सक्रिय हुन्छ, त्यसले बच्चाको स्वास्थ्य, स्वभाव र जीवनयात्राको दिशामाथि सूक्ष्म तर गहिरो प्रभाव पार्न सक्छ भन्ने विश्वास पाइन्छ।

अध्याय ३: गर्भाधानको पवित्र कला - गर्भाधान संस्कार

स्वर विज्ञान (Svara Science) का सिद्धान्तहरूको सबैभन्दा गहिरो र व्यावहारिक प्रयोग गर्भाधान संस्कार (Garbhadhana Samskara – Rite of Conception) मा देखिन्छ। गर्भाधान केवल एक शारीरिक सम्भोग (Physical Intercourse) मार्फत आनन्द प्राप्त गर्ने प्रक्रियाको नतिजामा सीमित हुनु हुँदैन। यसलाई अत्यन्त पवित्र र सचेत ईश्वरीय अनुष्ठान (Divine Ritual) को रूपमा सम्पन्न गरिनु पर्दछ। किनकि यस प्रक्रियामा दम्पतीले उच्च चेतना भएको आत्मा (Higher Conscious Soul) लाई पृथ्वीमा आमन्त्रित गर्न आफ्नो भित्री ऊर्जा (Internal Energy) लाई ब्रह्माण्डीय लय (Cosmic Rhythm) सँग एकाकार भइरहेको अनुभूति गर्न आवश्यक हुन्छ। यस्तो अनुभूति सम्भोगमैत्री वातावरण (Conducive Atmosphere for Union) बीच सम्भोगरत जोडीबीचको आपसी सम्मान (Mutual Respect) र समर्पण (Devotion/Surrender) मार्फत मात्र सम्भव हुन्छ। यस प्रस्तुतिमा त्यस सम्बन्धी अनुशासन (Discipline) र अभ्यासहरू (Practices) को एक विस्तृत खाका प्रस्तुत गरिएको छ, जसले श्वासको गति (Breath Rhythm), पञ्चतत्वको प्रभाव (Elemental Dominance) र सही समयको छनोट (Right Timing) आदि समेटेर कसरी भावी सन्तानमा निर्माण हुने विशेषता (Genetic Traits) र प्रकृतिमा सकारात्मक प्रभाव (Positive Influence on Nature) पुऱ्याउन सकिन्छ भन्ने कुरा स्पष्ट पार्छ।

मूल सिद्धान्त: शिव र शक्तिको पङ्क्तिबद्धता

पुरुष पक्षको सौर्य / पिङ्गला ऊर्जा (Solar or Pingala Energy) र स्त्री पक्षको चन्द्र/इडा ऊर्जा (Lunar or Ida Energy) बीचको सामञ्जस्यपूर्ण मिलन (Harmonious Union) गर्भाधान (Conception) को आधारभूत सिद्धान्त हो। गर्भाधानको क्षणमा कुन जोडीदारले कुन प्रकारको ऊर्जा (Type of Energy) प्रभावकारी रूपमा व्यक्त र धारण गर्छ भन्ने सूक्ष्म अवस्थाबाट छोरा (Son) वा छोरी (Daughter) मा के चाहेको हो त्यस अनुरूपको इच्छित परिणाम प्राप्त हुने गरि गर्भाधान प्रभावित हुन्छ भन्ने मान्यता स्वर विज्ञानमा (Svara Science) राखिन्छ।

छोराको लागि: सहवासको समयमा पतिको दाहिने नाकको प्वाल (पिङ्गला/सौर्य) (right nostril - Pingala/solar) सक्रिय (Active) हुनुपर्छ भने पत्नीको बायाँ नाकको प्वाल (इडा/चन्द्र) (left nostril - Ida/lunar) प्रमुख (Dominant) रूपमा सक्रिय (Active) हुनुपर्छ भन्ने मान्यता छ। यस प्रकारको ऊर्जात्मक पङ्क्तिबद्धताले (Energetic Alignment) विशेष गरी पृथ्वी (Prithvi - Earth Element) वा जल (Jala - Water Element) प्रमुख भएको समयको निर्माण गर्दछ। यो परिस्थितिले शक्ति (Strength), स्थिरता (Stability) र नेतृत्व (Leadership) जस्ता गुणहरूयुक्त पुरुष सन्तान (Male Child) को गर्भाधानलाई अनुकूल बनाउँछ भनिन्छ।

छोरीको लागि: सहवासको समयमा पतिको बायाँ नाकको प्वाल (इडा/चन्द्र) (left nostril - Ida/lunar) सक्रिय हुनुपर्दछ भने पत्नीको दाहिने नाकको प्वाल (पिङ्गला/सौर्य) (right nostril - Pingala/solar) प्रमुख हुनुपर्दछ। यो विन्यास छोरीको पक्षमा भनिन्छ, किनकि यस प्रकारको ऊर्जात्मक पङ्क्तिबद्धतामा विशेष गरी जब जल (Jala) तत्व प्रमुख हुन्छ। जल (Jala) तत्व एकलै वा जल तत्वको पृथ्वी तत्व सँगको अनुग्रहले अन्तर्ज्ञान र प्रजनन क्षमतालाई बढावा दिन्छ। जुन स्त्री लिङ्ग निर्माणमा प्रेरक हुन्छ।

समय नै सबथोक हो: ऋतुकाल र चन्द्र दिनहरूको महत्त्व

गर्भाधानको उपयुक्त समय (Timing of Conception), यकिन गर्न पत्नीको महिनावारी चक्र (ऋतुकाल - Ritukala, Menstrual Cycle) को पहिलो दिनबाट गणना गर्ने गरिन्छ। यसको लागि ऋतुकाल अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिनुको कारण प्राचीन ग्रन्थहरू (Ancient Scriptures) ले यस सम्बन्धमा कुन-कुन रात शुभ (Auspicious) र कुन-कुन रात अशुभ (Inauspicious) मानिन्छ भन्ने बारे विस्तृत पात्रो (Detailed Calendar) प्रदान गर्नु हो। व्यावहारिक प्रयोगमा यो कुरा प्रायः पञ्चाङ्ग (Panchanga, Vedic Almanac) मार्फत निर्धारण गरिन्छ। आधुनिक व्याख्यामा यसलाई साधारण रूपमा Garbhadhana Muhurta Panchanga / Ritukala Panchanga जस्ता शीर्षकमा प्रस्तुत गरिएको पाइन्छ।

अनुकूल र निषेधित रातहरू

"बच्चा जन्माउन (To have a baby)" महिनावारी सुरु भएको दिनदेखि गनिएका पहिलो सोह रातहरू सामान्यतया उर्वर अवधि (Fertile Window) को रूपमा मानिन्छन्। तथापि, ती सबै रातहरू समान रूपमा उपयुक्त हुँदैनन्, किनकि केही चन्द्र दिनहरू वा तिथिहरू (Tithis) आफ्नो अशुभ प्रकृति (Inauspicious Nature) का कारण गर्भाधान (Conception) का लागि कडा रूपमा निषेधित मानिन्छन्।

गर्भाधानको लागि निषेधित रातहरू:

दिन/तिथि (Day/Tithi)	चन्द्र दिन (Lunar Day)	निषेधको कारण (Reason for Prohibition)
पहिलो ३ रात (First 3 Nights)	N/A	शरीर शुद्धीकरणको अवस्थामा रहेको मानिन्छ।
अष्टमी (Ashtami)	८ औं (8th)	चुनौतीपूर्ण ऊर्जाहरूसँग सम्बन्धित।
एकादशी (Ekadashi)	११ औं (11th)	परम्परागत रूपमा उपवास र आध्यात्मिक अभ्यासको लागि आरक्षित दिन।
त्रयोदशी (Trayodashi)	१३ औं (13th)	नयाँ सुरुवातको लागि अशुभ मानिन्छ।
चतुर्दशी (Chaturdashi)	१४ औं (14th)	प्रायः उग्र देवता वा चुनौतीपूर्ण ऊर्जाहरूसँग सम्बन्धित।
पूर्णिमा/अमावस्या (Purnima/Amavasya)	१५ औं (Full/New Moon)	ब्रह्माण्डीय ऊर्जाको शिखर समय, भौतिक भन्दा आध्यात्मिक कार्यहरूको लागि उत्तम।

स्वर विज्ञान (Swar Vigyan) र वैदिक चन्द्र परम्परा (Lunar Tradition) ले गर्भाधान (Conception) को लागि केही विशेष रात र तिथिहरूलाई निषेधित (Prohibited) घोषणा गरेको छ, जसको पालना गर्दा स्वस्थ र गुणवान सन्तान प्राप्तिको सम्भावना बढ्छ भनी मानिन्छ। महिनावारीपछिका पहिलो तीन रातहरू (First 3 Nights) निषेधित मानिन्छन् किनकि यस अवधिमा स्त्रीको शरीर रजस्वला (Menstrual) अवस्थाबाट शुद्धीकरण (Purification) को प्रक्रियामा रहेको हुन्छ, गर्भाशय (Uterus) पूर्ण रूपमा तयार हुँदैन, र आयुर्वेद अनुसार यस समयमा वात दोष (Vata Dosha) असन्तुलित रहन्छ जसले गर्भधारणलाई प्रतिकूल बनाउँछ। अष्टमी तिथि (Ashtami - 8th Lunar Day) निषेधित छ किनकि यो तिथि चुनौतीपूर्ण ऊर्जाहरू (Challenging Energies) सँग सम्बन्धित मानिन्छ, विशेष गरी यो भैरव र दुर्गाको तिथि हो जहाँ तामसिक (Tamasic) र राजसिक (Rajasic) ऊर्जाको प्रभाव बढी हुन्छ, जुन सन्तानको सात्त्विक गुण (Sattvic Qualities) मा बाधा पुर्याउन सक्छ। एकादशी तिथि (Ekadashi - 11th Lunar Day) परम्परागत रूपमा उपवास (Fasting) र आध्यात्मिक अभ्यास (Spiritual Practice) को लागि आरक्षित दिन हो, जहाँ शारीरिक सुखभोगलाई त्यागेर आत्मिक उन्नतिमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता छ, र यस दिन गर्भाधान गर्नु धार्मिक दृष्टिकोणबाट अनुचित मानिन्छ। त्रयोदशी तिथि (Trayodashi - 13th Lunar Day) नयाँ सुरुवातको लागि अशुभ (Inauspicious) मानिन्छ किनकि यो तिथि अस्थिरता र परिवर्तनको ऊर्जासँग सम्बन्धित छ, जसले गर्भमा रहेको प्राणको स्थायित्वमा नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ। चतुर्दशी तिथि (Chaturdashi - 14th Lunar Day) प्रायः उग्र देवता (Fierce Deities) जस्तै शिव र काली सँग सम्बन्धित छ, र यस दिनको ऊर्जा विनाशकारी (Destructive) प्रकृतिको मानिन्छ जुन सृजनात्मक कार्य (Creative Act) जस्तै गर्भाधानको लागि उपयुक्त हुँदैन। अन्ततः, पूर्णिमा (Purnima - Full Moon) र अमावस्या (Amavasya - New Moon) दुवै निषेधित छन् किनकि यी ब्रह्माण्डीय ऊर्जाको शिखर समय (Peak Cosmic Energy) हुन्, जहाँ चन्द्रमाको प्रभाव अत्यधिक तीव्र हुन्छ र यो ऊर्जा भौतिक कार्यहरू (Physical Activities) भन्दा आध्यात्मिक साधना (Spiritual Practice) को लागि उत्तम मानिन्छ; पूर्णिमामा मनको चञ्चलता बढ्छ भने अमावस्यामा अन्धकार र तामसिक ऊर्जाको प्रभाव हुन्छ, जुन दुवै गर्भस्थ शिशुको सात्त्विक विकासको लागि प्रतिकूल मानिन्छ।

बच्चाको गुणहरूको भविष्यवाणी

उर्वर अवधि भित्र गर्भाधानको विशिष्ट रातले बच्चाको विशिष्ट गुण र भाग्य निर्धारण गर्ने विश्वास गरिन्छ। ग्रन्थहरूले छोराहरूको लागि जोर रात र छोरीहरूको लागि बिजोर रातहरू उपयुक्त हुने भन्दछ।

छोराको लागि भविष्यवाणी (जोर रातहरू):

रात (महिनावारी चक्रबाट) (Night from Menstrual Cycle)	भविष्यवाणी गरिएको परिणाम (स्वर विज्ञान र तन्त्र शास्त्र अनुसार) (Predicted Result)
चौथो रात (4th Night)	अल्पायु र कमजोर छोरा (Short-lived and weak son)
छैटौँ रात (6th Night)	औसत आयुको छोरा (Son of average lifespan)
आठौँ रात (8th Night)	शक्तिशाली र धनी छोरा (Powerful and affluent son)
दशौँ रात (10th Night)	चलाख र बुद्धिमान छोरा (Clever and intelligent son)
बाह्रौँ रात (12th Night)	असल गुणहरूको छोरा (Son of good virtues)
चौधौँ रात (14th Night)	उत्कृष्ट गुणहरूको छोरा (Son of superior qualities)
सोह्रौँ रात (16th Night)	दिव्य गुणहरूले भरिएको छोरा (Son full of divine attributes)

स्वर विज्ञान (Swar Vigyan) र तन्त्र शास्त्र (Tantra Shastra) का प्राचीन ग्रन्थहरूले महिनावारी चक्र (Menstrual Cycle) को पहिलो दिनबाट गणना गरिएका सम रातहरू (Even Nights) मा गर्भाधान गर्दा छोराको जन्म हुने र त्यस छोराको गुण तथा भाग्य त्यही रातको क्रमसँग सम्बन्धित हुने सिद्धान्त प्रतिपादन गर्दछन्। यस अनुसार, चौथो रात (4th Night) मा गर्भाधान गर्दा अल्पायु र कमजोर छोरा (Short-lived and weak son) जन्मिन्छ, जुन सबैभन्दा कम अनुकूल मानिन्छ किनकि यो रात महिनावारीपछिको प्रारम्भिक चरणमा पर्दछ जब शरीरको ऊर्जा पूर्ण रूपमा पुनर्स्थापित हुँदैन। छैटौँ रात (6th Night) मा औसत आयुको छोरा (Son of average lifespan) जन्मिन्छ, जसको जीवन सामान्य तर विशेष उपलब्धिविहीन हुन्छ। आठौँ रात (8th Night) मा गर्भाधान गर्दा शक्तिशाली र धनी छोरा (Powerful and affluent son) जन्मिन्छ, जुन एक महत्वपूर्ण सकारात्मक मोड हो किनकि यो समयमा शरीरको प्राण शक्ति (Prana Shakti) बढ्दै जान्छ। दशौँ रात (10th Night) मा चलाख र बुद्धिमान छोरा (Clever and intelligent son) जन्मिन्छ, जसमा मानसिक क्षमता र विवेक प्रबल हुन्छ। बाह्रौँ रात (12th Night) मा असल गुणहरूको छोरा (Son of good virtues) जन्मिन्छ, जसमा नैतिकता, धार्मिकता र सदाचारको प्रधानता हुन्छ। चौधौँ रात (14th Night) मा उत्कृष्ट गुणहरूको छोरा (Son of superior qualities) जन्मिन्छ, जो नेतृत्व, प्रभाव र समाजमा उच्च स्थान प्राप्त गर्ने क्षमता राख्छ। अन्ततः, सोह्रौँ रात (16th Night) मा दिव्य गुणहरूले भरिएको छोरा (Son full of divine attributes) जन्मिन्छ, जुन सबैभन्दा शुभ मानिन्छ र यस्तो सन्तान आध्यात्मिक उन्नति, बहुमुखी प्रतिभा र दीर्घायुको धनी हुन्छ। यो क्रमिक वृद्धि (Progressive Enhancement) को सिद्धान्त चन्द्र चक्र (Lunar Cycle) सँग सम्बन्धित छ, जहाँ शुक्ल पक्ष (Waxing Moon) को बढ्दो चन्द्रमाको ऊर्जाले गर्भमा रहेको प्राणलाई बलियो बनाउँछ भन्ने मान्यता राखिन्छ।

छोरीको लागि भविष्यवाणी (बिजोर रातहरू):

रात (महिनावारी चक्रबाट) (Night from Menstrual Cycle)	भविष्यवाणी गरिएको परिणाम (स्वर विज्ञान र तन्त्र शास्त्र अनुसार) (Predicted Result)
पाँचौँ रात (5th Night)	छोरी उर्वर हुन्छ (Daughter is fertile)
सातौँ रात (7th Night)	छोरी बाँझो हुन्छ (Daughter is sterile)
नवौँ रात (9th Night)	शक्तिशाली र धनी छोरी (Powerful and affluent daughter)
एघारौँ रात (11th Night)	खराब चरित्रकी छोरी (Daughter of bad character)
तेह्रौँ रात (13th Night)	छोरीले वर्णसंकर सन्तान जन्माउनेछ (Daughter will bear hybrid children)
पन्ध्रौँ रात (15th Night)	भाग्यशाली छोरी (Fortunate daughter)

स्वर विज्ञान (Swar Vigyan) र तन्त्र शास्त्र (Tantra Shastra) का प्राचीन ग्रन्थहरूले महिनावारी चक्र (Menstrual Cycle) को पहिलो दिनबाट गणना गरिएका विषम रातहरू (Odd Nights) मा गर्भाधान गर्दा छोरीको जन्म हुने र त्यस छोरीको गुण तथा भाग्य त्यही रातको क्रमसँग सम्बन्धित हुने सिद्धान्त प्रतिपादन गर्दछन्। यस अनुसार, पाँचौँ रात (5th Night) मा गर्भाधान गर्दा उर्वर छोरी (Fertile Daughter) जन्मिन्छ, जसको प्रजनन क्षमता उत्कृष्ट हुन्छ र उनले स्वस्थ सन्तानहरू जन्माउन सक्छे, जुन वंश निरन्तरताको दृष्टिकोणबाट शुभ मानिन्छ। सातौँ रात (7th Night) मा बाँझो छोरी (Sterile Daughter) जन्मिन्छ, जसको प्रजनन क्षमतामा कमी हुन्छ वा सन्तान प्राप्तिमा कठिनाई हुन्छ, जुन प्राचीन ग्रन्थहरूमा अशुभ मानिएको छ। नवौँ रात (9th Night) मा शक्तिशाली र धनी छोरी (Powerful and affluent daughter) जन्मिन्छ, जसमा नेतृत्व क्षमता, आर्थिक समृद्धि र सामाजिक प्रभाव प्रबल हुन्छ, जुन विषम रातहरूमध्ये सबैभन्दा अनुकूल मानिन्छ। एघारौँ रात (11th Night) मा खराब चरित्रकी छोरी (Daughter of bad character) जन्मिन्छ, जसमा नैतिक दुर्बलता, अस्थिर व्यवहार वा सामाजिक मर्यादाको उल्लंघन गर्ने प्रवृत्ति हुन सक्छ भनी मानिन्छ। तेह्रौँ रात (13th Night) मा वर्णसंकर सन्तान जन्माउने छोरी (Daughter who will bear hybrid children) जन्मिन्छ, जसको अर्थ प्राचीन सन्दर्भमा मिश्रित वंश वा गोत्रको सन्तान जन्माउने भनी बुझिन्छ, जुन वैदिक वर्ण व्यवस्थाको दृष्टिकोणबाट अवांछनीय मानिएको थियो। अन्ततः, पन्ध्रौँ रात (15th Night) मा भाग्यशाली छोरी (Fortunate daughter) जन्मिन्छ, जसमा सौभाग्य, समृद्धि र जीवनमा सफलता प्राप्त गर्ने क्षमता हुन्छ। यो क्रमिक भिन्नता (Variable Pattern) चन्द्र चक्र (Lunar Cycle) को कृष्ण पक्ष (Waning Moon) र शुक्ल पक्ष (Waxing Moon) को मिश्रित प्रभावसँग सम्बन्धित मानिन्छ, जहाँ विषम रातहरूमा चन्द्रमाको स्त्री ऊर्जा (Feminine Lunar Energy) प्रबल हुन्छ तर त्यसको गुणात्मक प्रभाव रातको क्रम र तिथि (Tithi) अनुसार भिन्न हुन्छ।

यी भविष्यवाणीहरूलाई तिनीहरूको प्रतीकात्मक र गूढ प्रकृतिको समझका साथ हेर्नु महत्त्वपूर्ण छ। तिनीहरूले गर्भाधानको क्षणमा स्थापित सूक्ष्म ऊर्जावान खाकालाई प्रतिनिधित्व गर्दछ, जसले बच्चाको जीवन मार्गलाई प्रभाव पार्ने विश्वास गरिन्छ।

अध्याय ४: सप्तर्षि र गोत्र प्रणाली - एक आकाशीय र आनुवंशिक वंश

स्वर विज्ञानका (Swara Science) सिद्धान्तहरू एक व्यापक ब्रह्माण्डीय (Cosmic) र वंशावली रूपरेखा (Genealogical Framework) भित्र गहिरो रूपमा बुनिएको छ। जसले मानव जातिलाई तारामण्डल (Stars) र वैदिक ज्ञानको आदिम उत्पत्तिसँग जोड्छ। यस रूपरेखाको केन्द्रमा सप्तर्षि (Saptarishis - Seven Sages) र गोत्र प्रणाली (Gotra System) लाई राखिएको छ। जसले वंश पत्ता लगाउने एक अत्यन्त परिष्कृत विधि (Refined Lineage-Tracing Method) दिन्छ। जसको आध्यात्मिक महत्त्व (Spiritual Significance) त छदै छ, आधुनिक विज्ञानको आनुवंशिक महत्त्व (Genetic Significance) को मूल्य तर्फ समेत त्यसले संकेत गर्दछ।

आकाशीय ऋषिहरू: सप्तर्षि मण्डलमा सप्तर्षि

सप्तर्षिहरूलाई ब्रह्माका मन-जन्म पुत्र (Mind-born Sons of Brahma) र वैदिक सभ्यताका मूल कुलपति (Founding Patriarchs of Vedic Civilization) को रूपमा सम्मान गरिन्छ। उनीहरू ती ऋषि (Seers) हुन्, जसले पहिलो पटक अनन्त वैदिक मन्त्रहरू (Vedic Hymns) प्रत्यक्ष अनुभवद्वारा बुझे र त्यसलाई मानव समाजसम्म पुऱ्याए।

यी सप्तर्षिका आकाशीय प्रतीक (Celestial Counterparts) सप्तर्षि मण्डल (Saptarishi Mandala) अर्थात् Ursa Major नक्षत्रमा देखिन्छन्, जसलाई अंग्रेजीमा Big Dipper पनि भनिन्छ। प्रदान गरिएको चित्रमा देखिएझैं, यस तारामण्डलका सात प्रमुख तारा (Seven Principal Stars) को हरेक तारालाई एक-एक विशिष्ट ऋषिसँग (Specific Rishi) जोडेर पहिचान गरिएको छ, जसले यस पवित्र वंश (Sacred Lineage) को आकाशीय नक्सा (Celestial Map) तयार गर्छ।

तारा (पश्चिमी नाम) (Star - Western Name)	बायर पदनाम (Bayer Designation)	तारा (संस्कृत नाम) (Star - Sanskrit Name)	ऋषि नाम (Rishi Name)
डुबे (Dubhe)	α UMa	क्रतु (Kratu)	क्रतु (Kratu)
merak (Merak)	β UMa	पुलह (Pulaha)	पुलह (Pulaha)
फेक्डा (Phecda)	γ UMa	पुलस्त्य (Pulastya)	पुलस्त्य (Pulastya)
मेग्रेज (Megrez)	δ UMa	अत्रि (Atri)	अत्रि (Atri)
अलियोथ (Alioth)	ϵ UMa	अंगिरस (Angiras)	अंगिरस (Angiras)
मिजार (Mizar)	ζ UMa	वशिष्ठ (Vashishtha)	वशिष्ठ (Vashishtha)
अल्काइड (Alkaid)	η UMa	मरीचि (Marichi)	मरीचि (Marichi)

वैदिक खगोलशास्त्र (Vedic Astronomy) र ज्योतिष (Jyotish) अनुसार, उत्तरी आकाशमा रहेको सप्तर्षि तारामण्डल (Saptarishi Mandala) लाई पश्चिमी खगोलशास्त्रमा उर्सा मेजर (Ursa Major) वा ग्रेट बियर (Great Bear) भनिन्छ र यसका सातवटा प्रमुख ताराहरूलाई सात महान ऋषिहरूसँग पहिचान गरिएको छ, जो ब्रह्माका मानसपुत्र (Mind-born Sons of Brahma) हुन् र जसबाट समस्त मानव गोत्र (Gotra) को उत्पत्ति भएको मानिन्छ।

डुबे तारा (Dubhe - α Ursae Majoris) सप्तर्षि तारामण्डलको अल्फा तारा हो र यसलाई संस्कृतमा क्रतु (Kratu) भनिन्छ, जुन क्रतु ऋषि (Rishi Kratu) सँग सम्बन्धित छ; क्रतु ऋषि "प्रेरक" (The Inspirer) को रूपमा चिनिन्छन् र तिनको नाम संस्कृतमा "इच्छाशक्ति" वा "संकल्प" लाई जनाउँछ; यो तारा तारामण्डलको अग्रभागमा रहेको छ र यसको चमक (Apparent Magnitude) लगभग १.८ छ।

मेराक तारा (Merak - β Ursae Majoris) सप्तर्षि तारामण्डलको बिटा तारा हो र यसलाई संस्कृतमा पुलह (Pulaha) भनिन्छ, जुन पुलह ऋषि (Rishi Pulaha) सँग सम्बन्धित छ; पुलह ऋषि "अन्तरिक्षको जोडाइकर्ता" (Connector of Space) को रूपमा चिनिन्छन् र तिनी विष्णु पुराण अनुसार दक्षिण दिशाको रक्षक मानिन्छन्; डुबे र मेराक ताराहरूलाई सँगै "पोइन्टर ताराहरू" (Pointer Stars) भनिन्छ किनकि यिनीहरूले ध्रुव तारा (Polaris) तर्फ संकेत गर्दछन्।

फेकडा तारा (Phecda - γ Ursae Majoris) सप्तर्षि तारामण्डलको गामा तारा हो र यसलाई संस्कृतमा पुलस्त्य (Pulastya) भनिन्छ, जुन पुलस्त्य ऋषि (Rishi Pulastya) सँग सम्बन्धित छ; पुलस्त्य ऋषि "चिल्लो कपाल भएका" (One of Smooth Hair) को रूपमा चिनिन्छन् र तिनी रावण, कुबेर र विश्रवाका पूर्वज हुन्; यो तारा तारामण्डलको "कटोरा" (Bowl) भागमा पर्दछ।

मेग्रेज तारा (Megrez - δ Ursae Majoris) सप्तर्षि तारामण्डलको डेल्टा तारा हो र यसलाई संस्कृतमा अत्रि (Atri) भनिन्छ, जुन अत्रि ऋषि (Rishi Atri) सँग सम्बन्धित छ; अत्रि ऋषि "भक्षण गर्ने" वा "उपभोग गर्ने" (One Who Devours) को रूपमा चिनिन्छन् र तिनी चन्द्रमा, दत्तात्रेय र दुर्वासाका पिता मानिन्छन्; यो तारा कटोरा र हत्केलाको जोडाइ बिन्दुमा रहेको छ र सातवटा ताराहरूमध्ये सबैभन्दा कम चम्किलो (Dimmest) छ।



अलियोथ तारा (Alioth - ϵ Ursae Majoris) सप्तर्षि तारामण्डलको एप्सिलन तारा हो र यसलाई संस्कृतमा अंगिरस (Angiras) भनिन्छ, जुन अंगिरस ऋषि (Rishi Angiras) सँग सम्बन्धित छ; अंगिरस ऋषि "अग्निमय" वा "ज्वलनशील" (The Fiery One) को रूपमा चिनिन्छन् र तिनी अथर्ववेदका प्रमुख द्रष्टा र बृहस्पतिका पिता हुन्; यो तारा वास्तवमा सप्तर्षि तारामण्डलको सबैभन्दा चम्किलो तारा हो।

मिजार तारा (Mizar - ζ Ursae Majoris) सप्तर्षि तारामण्डलको जेटा तारा हो र यसलाई संस्कृतमा वशिष्ठ (Vashishtha) भनिन्छ, जुन वशिष्ठ ऋषि (Rishi Vashishtha) सँग सम्बन्धित छ; वशिष्ठ ऋषि "सम्पत्तिको स्वामी" (Possessor of Wealth) को रूपमा चिनिन्छन् र तिनी राजा दशरथका राजगुरु र कामधेनु गाईका

स्वामी थिए; मिजार ताराको नजिकै अरुन्धती (Alcor) नामको साथी तारा छ जसलाई वशिष्ठ ऋषिकी पत्नी अरुन्धतीसँग पहिचान गरिन्छ र भारतीय विवाह समारोहमा नवदम्पतीलाई यी दुई ताराहरू देखाउने परम्परा छ।

अल्काइड तारा (Alkaid - η Ursae Majoris) सप्तर्षि तारामण्डलको इटा तारा हो र यसलाई संस्कृतमा मरीचि (Marichi) भनिन्छ, जुन मरीचि ऋषि (Rishi Marichi) सँग सम्बन्धित छ; मरीचि ऋषि "प्रकाशको किरण" (Ray of Light) को रूपमा चिनिन्छन् र तिनी कश्यप ऋषिका पिता र सबै देवता, असुर र मानवका पूर्वज मानिन्छन्; यो तारा तारामण्डलको "हत्केला" (Handle) को अन्तिम छेउमा रहेको छ।

यी सातवटा ऋषिहरूबाट आठ मुख्य गोत्रहरू (Eight Primary Gotras) को उत्पत्ति भएको मानिन्छ र प्रत्येक हिन्दू परिवारको गोत्र यी ऋषिहरूमध्ये कुनै एकसँग जोडिन्छ; बृहत् पराशर होरा शास्त्र (Brihat Parashara Hora Shastra) अनुसार, यी ऋषिहरूको आशीर्वाद र ताराहरूको शुभ स्थिति गर्भाधान र सन्तान प्राप्तिमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ; आधुनिक आनुवंशिकी (Genetics) को दृष्टिकोणबाट, गोत्र प्रणालीले Y-क्रोमोजोम (Y-Chromosome) को पितृवंशीय (Patrilineal) हस्तान्तरणसँग समानान्तर देखाउँछ जसले प्राचीन ऋषिहरूको वंशावलीलाई वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्दछ।

विशेष रूपमा, वशिष्ठ (मिजार) तारा एक मधुरो साथी तारा, अरुन्धती (अल्कोर) सँगसँगै छ, जसको नाम ऋषिकी समर्पित पत्नीको नाममा राखिएको छ। तिनीहरूको आकाशीय मिलनले आदर्श विवाह र पुरुष र स्त्री सिद्धान्तहरूको अविभाज्यताको प्रतीक हो।

गोत्र प्रणाली: आध्यात्मिक र आनुवंशिक विरासत

गोत्र प्रणाली (Gotra System) महान् ऋषि (Great Rishi) हरू मध्ये कुनै एकबाट सुरु भएको पितृवंशीय वंश (Patrilineal Lineage) को आधारमा परिवारहरूलाई वर्गीकृत (Classify) गर्ने एक अद्वितीय र अत्यन्त प्राचीन विधि (Ancient Method) हो। गोत्र (Gotra) शब्दको शाब्दिक अर्थ "गाई-गोठ" वा "वंश" (Cow-pen or Lineage) हो, र यसले एउटै साझा पुरुष पूर्वज (Common Male Ancestor) बाट निरन्तर आएको एउटा अखण्ड पुरुष रेखा (Unbroken Male Line) लाई जनाउँछ।

प्राचीन व्याख्या (Traditional Interpretation) अनुसार, यो प्रणाली वंश संरक्षण (Preservation of Lineage) र अतिनिकट नातेदारी विवाह (Close-Kin Marriage) बाट उत्पन्न हुन सक्ने आनुवंशिक जोखिम (Genetic Risk) कम गर्ने एक उन्नत सामाजिक-आध्यात्मिक उपाय (Advanced Socio-Spiritual Mechanism) थियो। एउटै गोत्रभित्र विवाह (Marriage within Same Gotra) गर्न निषेध गर्नु नजिकका दाजुभाइ-दिदीबहिनीबीचको विवाह रोक्ने जस्तै सावधानी (Preventive Measure) मानिन्थ्यो।

गोत्र (Gotra) केवल बाह्य अनुष्ठान (Ritual Formality) वा अन्धविश्वास (Superstition) होइन, बरु तपाईंको आदिम जीन-कोड (Ancient Genetic Code) जस्तै, भारतको आध्यात्मिक विरासत (Spiritual Heritage of India) भित्र गहिरो रूपमा जरा गाडेको पहिचान प्रणाली (Identity System) हो। यही कारणले गोत्रलाई आधुनिक आनुवंशिकी (Modern Genetics) का सिद्धान्तहरूसँग तुलना गर्दा, यसले पहिलेदेखि नै आनुवंशिक स्वास्थ्य (Genetic Health) जोगाउन मार्गदर्शन गरेको एक अग्रदूत (Forerunner) जस्तो देखिन्छ।

यो प्राचीन अभ्यासले आधुनिक आनुवंशिकी (Modern Genetics) मा Y-क्रोमोजोम (Y-chromosome) को खोजसँग एक अत्यन्त रोचक समानान्तर (Striking Parallel) देखाउँछ। Y-क्रोमोजोम केवल बुबाबाट

छोरामा सर्ने (Father-to-Son Transmission) भएकोले, धेरै पुस्तासम्म अपेक्षाकृत अपरिवर्तित (Relatively Unchanged Across Generations) रहन्छ, र यसरी प्रत्यक्ष पुरुष वंश (Direct Male Lineage) पत्ता लगाउन प्रयोग गर्न सकिने एक स्पष्ट आनुवंशिक सूचक (Clear Genetic Marker) प्रदान गर्छ।

यस दृष्टिले हेर्दा, गोत्र प्रणाली (Gotra System) लाई Y-क्रोमोजोम वंशहरू (Y-chromosome Lineages) लाई एक साझा पितृसत्तात्मक पूर्वज (Common Patriarchal Ancestor)—अर्थात् सो गोत्रका संस्थापक ऋषि (Founding Rishi of that Gotra)—सम्म बिन्दुवार जोड्ने एक प्राचीन ज्ञान-आधारित रूपरेखा (Ancient Knowledge-Based Framework) को रूपमा बुझ्न सकिन्छ। ब्रह्माबाट निस्किएका सप्तर्षि (Saptarishis Emanating from Brahma) को प्रतीकात्मक छविले देखाउँछ, यी ऋषिहरूलाई प्राथमिक गोत्र रेखाहरू (Primary Gotra Lines) का आदिम पूर्वज (Prime Ancestors) मानिन्छ।

ऋषि पराशर (Rishi Parashara) ले हातमा बोकेको ग्रन्थ बृहत् पराशर होरा शास्त्र (Brihat Parashara Hora Shastra) मा गोत्र प्रणाली (Gotra System) बारे चर्चा भएको छ। जुन वैदिक ज्योतिष (Vedic Astrology) का आधारभूत ग्रन्थ (Foundational Text) हरूमध्ये एक हो। जसले वंशावली प्रणाली (Lineage System) लाई ब्रह्माण्डीय प्रभाव (Cosmic Influences) र भाग्यको विज्ञान (Science of Destiny) सँग गहिरो कडीले जोड्दछ। त्यसैले आफ्नो गोत्र (Gotra) थाहा हुनु केवल सामाजिक पहिचानकर्ता (Social Identifier) मात्र होइन; यो चेतना (Consciousness), ज्ञान (Knowledge) र आध्यात्मिक ऊर्जा (Spiritual Energy) को एउटा विशिष्ट धारा (Distinct Stream) सँगको जीवित सम्बन्ध (Living Connection) समेत राख्नु हो, जुन सहस्राब्दीदेखि निरन्तर बहिरहेको छ।

अध्याय ५: दृश्य गाइडहरूको विस्तृत विश्लेषण

यो भागमा माथि चर्चा भएका चार अध्यायहरूमा छलफल गरिएका जटिल सिद्धान्तहरूको दृश्य सारांश छवि (visual image summary) प्रस्तुत गरिने छ। यो अध्यायले प्रत्येक अध्यायको सावधानीपूर्वक तयार गरिएको, गहिरो सारको दृश्य छवि (visualized image) प्रस्तुत गर्ने छ। यसले चारै अध्यायमा रहेको ज्ञानलाई पूर्ण रूपमा गहिरिएर बुझ्न र व्यवहारमा लागू (practical application) गर्न मद्दत गर्ने उद्देश्य राखेको छ।

छवि १: "सन्तान जन्माउने" - चन्द्र रूपरेखा

यो छवि, एक प्रमुख अर्धचन्द्र भएको रहस्यमय रातको आकाशको पृष्ठभूमिमा सेट गरिएको, शास्त्रीय स्वर विज्ञान (classical phonetics) अनुसार गर्भाधानलाई नियन्त्रण गर्ने चन्द्र सिद्धान्तहरूलाई समेटेछ।

गर्भाधानको लागि अनुकूल अवधि: छविले स्पष्ट रूपमा बताउँछ कि महिनावारी सुरु भएको सोह्र दिन (sixteen days) को अवधि गर्भाधानको लागि अनुकूल मानिन्छ। यो ऋतुकाल (Ritukala) को अवधारणासँग मेल खान्छ, जुन आयुर्वेद र वैदिक ग्रन्थहरूमा मान्यता प्राप्त उर्वर विन्डो (fertile window) हो। महत्त्वपूर्ण कुरा, छविले नोट गर्दछ कि यी सोह्र दिनहरू भित्र, पछिल्ला रातहरू क्रमशः अधिक शुभ मानिन्छन्। यसको मतलब १६ औँ रातमा गर्भाधान चौथो रातमा गर्भाधान भन्दा श्रेष्ठ मानिन्छ, किनकि ब्रह्माण्डीय ऊर्जाहरू (cosmic energies) अधिक परिष्कृत र शक्तिशाली हुने विश्वास गरिन्छ।

निषेधित रातहरू (चन्द्र परम्परा अनुसार): छविले बेवास्ता गर्नुपर्ने रातहरूको एक महत्त्वपूर्ण सूची प्रदान गर्दछ। यी प्रतिबन्धहरू चन्द्र पात्रो (तिथि - Tithi) को वैदिक समझमा आधारित छन्, जहाँ केही

दिनहरूले नयाँ जीवनको सुरुवातको लागि अनुकूल नहुने ऊर्जाहरू (unfavourable energies) बोक्दछन्।

निषेधित रातहरू हुन्:

१. **महिनावारी पछिको पहिलो तीन रात:** शरीर शुद्धीकरणको चरण (cleansing phase) मा हुने भएकाले गर्भाधानको लागि अझै उपयुक्त (not suitable) मानिँदैन।
२. **अष्टमी (8th Lunar Day):** यो यो तिथि चुनौतीपूर्ण वा रूपान्तरणकारी ऊर्जाहरू (transformative energies) सँग सम्बन्धित मानिन्छ।
३. **एकादशी (11th Lunar Day):** भगवान विष्णुको लागि उपवास र भक्तिको पवित्र दिन (sacred fasting day) भएकाले भौतिक कार्यहरू (material activities) का लागि उपयुक्त मानिँदैन।
४. **त्रयोदशी (13th Lunar Day):** नयाँ सुरुवात (new beginnings) को लागि अशुभ (inauspicious) मानिने दिन हो।
५. **चतुर्दशी (14th Lunar Day):** ती तीव्र ऊर्जाहरू (intense energies) सँग सम्बन्धित रहन्छ, प्रायः भगवान शिवसँग जोडिएको दिन हो।
६. **पूर्णिमा / अमावस्या (Full Moon & New Moon):** यी यी ब्रह्माण्डीय ऊर्जाको शिखर समय (peak of cosmic energies) भएकोले गर्भाधानभन्दा बढी आध्यात्मिक अभ्यास (spiritual practice) का लागि उत्तम मानिन्छ।

छविले यी प्रत्येक चन्द्र पञ्चवाडाको १, २, ३, ८, ११, १३, १४, र १५ औं दिनहरूसँग सम्बन्धित निषेध (prohibitions) लाई संक्षेपमा प्रस्तुत गर्दछ (summarizes)।

मुख्य अन्तरदृष्टि: छवि एक महत्त्वपूर्ण ज्ञानको साथ समाप्त हुन्छ: “उर्वर अवधि भित्रका पछिल्ला रातहरूले शास्त्रीय ग्रन्थहरू अनुसार अधिक अनुकूल परिणामहरू देने विश्वास गरिन्छ।” यसले धैर्य र ब्रह्माण्डीय चक्रसँगको पङ्क्तिबद्धता (alignment) ले उत्तम परिणाम (optimal outcomes) निम्त्याउँछ भन्ने विचारलाई बलियो बनाउँछ।

छवि २: "स्वर विज्ञान अनुसार छोरीको भविष्यवाणी"

यो छवि, तेलको बत्ती (दिया - traditional oil lamp) र कमलको फूल (lotus) जस्ता परम्परागत आकृतिहरूले सजिएको, छोरी गर्भधारण गर्ने अवस्थाहरू (conditions for conceiving a daughter) मा केन्द्रित छ।

स्वर र तत्व अवस्थाहरू: छविले आवश्यक श्वास र तात्विक अवस्थाहरू (elemental conditions) स्पष्ट रूपमा बताउँछ:

पतिको स्वर: बायाँ नाकको प्वाल (इडा, चन्द्र) (Ida, lunar channel) बगिरहेको हुनुपर्छ।

पत्नीको स्वर: दाहिने नाकको प्वाल (पिंगला, सौर्य) (Pingala, solar channel) बगिरहेको हुनुपर्छ।

प्रमुख तत्व: जल तत्व (Jala, water element), वा जल र पृथ्वी (Jala + Prithvi, water + earth elements) तत्वहरू सँगै, प्रमुख हुनुपर्छ (dominant)।

यो विन्यास (configuration) ले सामान्य पुरुष-स्त्री ध्रुवताको (polarity) उल्टो प्रतिनिधित्व गर्दछ। जहाँ पतिले ग्रहणशील चन्द्र ऊर्जा (receptive lunar energy) र पत्नीले सक्रिय सौर्य ऊर्जा (active solar

चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना : चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

energy) लाई मूर्त रूप दिन्छ। पोषण, भावना र प्रजनन क्षमतासँग सम्बन्धित जल तत्व (water element) को प्रभुत्वले महिला बच्चाको गर्भाधान (conception of a female child) को पक्षमा हुने विश्वास गरिन्छ।

रात-द्वारा-रात भविष्यवाणी (बिजोर रातहरू): छविमा रहेको तालिकाले बिजोर रातहरूमा गर्भधारण गरिएका छोरीहरूको लागि विशिष्ट भविष्यवाणीहरू प्रदान गर्दछ:

रात (Night)	भविष्यवाणी गरिएको परिणाम (Predicted Result)	व्याख्या (Interpretation)
५ औँ रात	छोरी उर्वर हुन्छ	सजिलै बच्चा जन्माउन सक्ने क्षमताले धन्य छोरी।
७ औँ रात	छोरी बाँझो हुन्छ	प्रजनन क्षमतामा चुनौतीहरूको सामना गर्न सक्ने छोरी।
९ औँ रात	शक्तिशाली र धनी छोरी	सफलता, धन र प्रभावको लागि जन्मेकी छोरी।
११ औँ रात	खराब चरित्रकी छोरी	नैतिक वा आचारिक चुनौतीहरूको सामना गर्न सक्ने छोरी।
१३ औँ रात	छोरीले वर्णसंकर सन्तान जन्माउनेछ	जसको सन्तानमा मिश्रित वा असामान्य विशेषताहरू हुन सक्छन्।
१५ औँ रात	भाग्यशाली छोरी	समग्रमा राम्रो भाग्य र खुशीले धन्य छोरी।

यी भविष्यवाणीहरूलाई गर्भाधानमा स्थापित ऊर्जावान सम्भावनाको प्रतीकात्मक प्रतिनिधित्वको रूपमा बुझ्नुपर्छ, न कि नियतिवादी भविष्यवाणीको रूपमा।

छवि ३: "स्वर विज्ञान अनुसार छोराको भविष्यवाणी"

यो छविले छवि २ को संरचनालाई प्रतिबिम्बित (mirrors the structure) गर्दछ, तर छोरा गर्भधारण गर्ने अवस्थाहरू (conditions for conceiving a son) मा केन्द्रित छ।

स्वर र तत्व अवस्थाहरू:

पतिको स्वर: दाहिने नाकको प्वाल (पिंगला, सौर्य) (Pingala, solar channel) बगिरहेको हुनुपर्छ।

पत्नीको स्वर: बायाँ नाकको प्वाल (इडा, चन्द्र) (Ida, lunar channel) बगिरहेको हुनुपर्छ।

प्रमुख तत्व: पृथ्वी तत्व (Prithvi, earth element) वा जल तत्व (Jala, water element)—वा दुबै—प्रमुख (dominant) हुनुपर्छ।

यो क्लासिक पङ्क्तिबद्धता (classic alignment) हो, जहाँ पतिले सक्रिय सौर्य ऊर्जा (active solar energy) र पत्नीले ग्रहणशील चन्द्र ऊर्जा (receptive lunar energy) लाई मूर्त रूप दिन्छ। पृथ्वी (स्थिरता, शक्ति – stability, strength) वा जल (पोषण, प्रवाह – nourishment, flow) को प्रभुत्वले पुरुष बच्चाको गर्भाधान (conception of a male child) को पक्षमा हुने विश्वास गरिन्छ।

रात-द्वारा-रात भविष्यवाणी (जोर रातहरू): तालिकाले जोर रातहरूमा गर्भधारण गरिएका छोराहरूको लागि विशिष्ट भविष्यवाणीहरू प्रदान गर्दछ:

रात (Night)	भविष्यवाणी गरिएको परिणाम (Predicted Result)	व्याख्या (Interpretation)
४ औँ रात	अल्पायु र कमजोर छोरा	स्वास्थ्य चुनौतीहरूको सामना गर्न सक्ने वा छोटो आयु भएको छोरा।
६ औँ रात	औसत आयुको छोरा	सामान्य, अविस्मरणीय जीवन प्रत्याशा भएको छोरा।
८ औँ रात	शक्तिशाली र धनी छोरा	शक्ति, सफलता र धनको लागि जन्मेको छोरा।
१० औँ रात	चलाख र बुद्धिमान छोरा	तीक्ष्ण बुद्धि र विवेकले धन्य छोरा।
१२ औँ रात	असल गुणहरूको छोरा	आफ्नो नैतिक चरित्र र आचरणको लागि चिनिने छोरा।
१४ औँ रात	उत्कृष्ट गुणहरूको छोरा	असाधारण प्रतिभा र क्षमता भएको छोरा।
१६ औँ रात	दिव्य गुणहरूले भरिएको छोरा	सबैभन्दा शुभ परिणाम—देवता-जस्तो गुण भएको, महानताको लागि जन्मेको छोरा।

चौथो देखि सोह्रौँ रातसम्मको प्रगतिले स्पष्ट रूपमा यो सिद्धान्तलाई चित्रण गर्दछ कि पछिल्ला रातहरूले अधिक अनुकूल परिणामहरू दिन्छन्।

छवि ४: "सप्तर्षि र गोत्र प्रणाली"

यो मिश्रित छविले आकाशीय सप्तर्षि र पार्थिव गोत्र प्रणाली बीचको सम्बन्धको दृश्य प्रतिनिधित्व प्रदान गर्दछ।

माथिल्लो भाग - खगोलीय प्रतिनिधित्व: छविको माथिल्लो आधा भागले रातको आकाशको पृष्ठभूमिमा सप्तर्षि तारामण्डल (Ursa Major) देखाउँछ। प्रत्येक तारालाई यसको संस्कृत नाम र सम्बन्धित ऋषिसँग लेबल गरिएको छ:

१. **अल्काइड (मरीचि/Marichi):** "ह्यान्डल" को सबैभन्दा बाहिरी तारा।
२. **मिजार (वशिष्ठ/Vashishth):** मधुरो तारा अल्कोरसँगै, जसले उनकी पत्नी अरुन्धती (Arundhati) को प्रतिनिधित्व गर्दछ।
३. **अलियोथ (अंगिरा/Angira)**
४. **मेग्रेज (अत्रि/Atri)**
५. **फेक्डा (पुलस्त्य/Pulastya)**
६. **मेराक (पुलह/Pulah)**
७. **डुबे (क्रतु/Kratu)**

यो आकाशीय म्यापिङले वैदिक विश्वासलाई प्रदर्शन गर्दछ कि महान् ऋषिहरूको वास स्वर्गमा छ, जसले ताराहरूबाट मानवतालाई मार्गदर्शन गर्दछन्।

तल्लो भाग - वंशावली रेखाचित्र: तल्लो आधाले सृष्टिकर्ता देवता **ब्रह्मा (Brahma)** बाट निस्किएका सप्तर्षिहरूको एक शैलीकृत प्रतिनिधित्व देखाउँछ। प्रत्येक ऋषिलाई उनीहरूको नाम र एक संक्षिप्त विवरणकर्तासँग चित्रण गरिएको छ:

१. मरीचि (प्रकाश/Light): पहिलो-जन्म, सृष्टिको आदिम प्रकाशको प्रतिनिधित्व गर्दै।
२. वशिष्ठ (धनको मालिक/Possessor of Wealth): शाही ऋषि, भगवान रामका गुरु।
३. अंगिरा (अग्रिमय/the fiery one): अग्नि र अथर्व वेदसँग सम्बन्धित।
४. अत्रि (भक्षण गर्ने / One Who Devours): चन्द्रमासँग सम्बन्धित एक महान् ऋषि।
५. पुलस्त्य (चिल्लो कपाल भएको / One of Smooth Hair): रावण र कुबेरका पूर्वज।
६. पुलह (अन्तरिक्षको संयोजक / Connector of Space): ब्रह्माण्डीय विस्तारसँग सम्बन्धित।
७. क्रतु (प्रेरक/the Inspirer): महान् कार्यहरूलाई प्रेरित गर्नका लागि चिनिने एक ऋषि।

महत्त्वपूर्ण कुरा, छविले पराशर (Parashara), वशिष्ठका नाति, लाई बृहत् पराशर होरा शास्त्र (Brihat Parashara Hora Shastra) ग्रन्थ बोकेको पनि देखाउँछ। यो ग्रन्थ वैदिक ज्योतिषको आधारभूत कार्य हो, जसले ताराहरूको विज्ञान र वंशको विज्ञान गहिरो रूपमा जोडिएको छ भनेर संकेत गर्दछ। गोत्र प्रणाली, त्यसकारण, केवल सामाजिक पहिचानको बारेमा होइन तर यी आकाशीय ऋषिहरूबाट बग्ने ब्रह्माण्डीय ज्ञान र ऊर्जाको एक विशिष्ट धारासँग जोडिनु हो।

वैदिक मानव विकासको सार:

वैदिक मान्यता अनुसार मानिसको उत्पत्ति कुनै संयोग होइन, बल्कि यो ब्रह्माण्डीय बुद्धिको प्रवाह हो। यसको मुख्य सारलाई निम्न तीन बुँदामा बुझ्न सकिन्छ:

१. आकाशीय स्रोत (Celestial Origin): हाम्रो अस्तित्व सृष्टिकर्ता ब्रह्मा (Cosmic Intelligence) र सप्तर्षि (Seven Great Sages) सँग जोडिएको छ। यसको अर्थ के हो भने, मानव जाति केवल माटो वा रगतको थुप्रो मात्र होइन; हामीभित्र यी सात ऋषिहरूले प्रतिनिधित्व गर्ने सातवटा फरक-फरक आध्यात्मिक र मानसिक गुणहरू (जस्तै: प्रकाश, प्रेरणा, ज्ञान, र शक्ति) विद्यमान छन्।

२. आनुवंशिकी र ज्योतिषको मिलन (Genetics Meets Astrology): चित्रमा ऋषि पराशरले 'बृहत् पराशर होरा शास्त्र' बोकेको देखिनुको एउटा गहिरो अर्थ छ। यसले के बुझाउँछ भने, हाम्रो गोत्र (Lineage) र हाम्रो भाग्य (Destiny) आपसमा जोडिएका छन्। वैदिक विज्ञान अनुसार, जसरी हाम्रो शरीरमा पिता-पुर्खाको जीन (DNA) सँच, त्यसरी नै अन्तरिक्षका ग्रह-ताराहरूको ऊर्जा पनि हाम्रो जीवनमा प्रवाहित भइरहेको हुन्छ।

३. गोत्र: केवल थर होइन, एक ऊर्जा च्यानल (Gotra as an Energy Stream): गोत्र प्रणाली केवल सामाजिक परिचय (Social Identity) को लागि बनाइएको होइन। यो त ती आदिम ऋषिहरूबाट बग्दै आएको ब्रह्माण्डीय ज्ञान (Cosmic Knowledge) र विशिष्ट ऊर्जा (Energy Stream) सँग जोडिने एउटा माध्यम हो। आधुनिक विज्ञानको भाषामा भन्दा, यो हाम्रो 'आध्यात्मिक आनुवंशिकी' (Spiritual Genetics) को नक्सा हो।

वैदिक सभ्यतामा मानव विकासलाई 'सप्तर्षि' को माध्यमबाट बुझाइएको छ। यी वैदिक वंशावली अनुसार, यी सात ऋषिहरू केवल व्यक्ति मात्र नभएर मानव अस्तित्वका सातवटा 'स्तम्भ' हुन्। सात ऋषिहरू सृष्टिका सातवटा आधारभूत गुणहरूका प्रतीक हुन्।

उनीहरूले दिने गुणहरू यस प्रकार छन्:

१. मरीचि (आदिम प्रकाश - Primordial Light): चेतनाको पहिलो किरण। उनीबाट हामीले 'दृष्टि' (Vision) र सृष्टिको प्रारम्भिक ऊर्जा प्राप्त गर्छौं। उनी प्रकाशका स्रोत हुन्।

२. **वशिष्ठ (सन्तुलन र अनुशासन - Discipline & Balance):** 'धनको मालिक' भन्नुको अर्थ भौतिक सम्पत्ति मात्र नभई 'चरित्रको धन' हो। उनले मानव जातिलाई मर्यादा, राजधर्म र अनुशासनको मार्ग देखाउँछन्।

३. **अंगिरा (रूपान्तरणको अग्नि - Divine Fire):** अग्नि र अथर्ववेदसँग सम्बन्धित। उनी 'बौद्धिक ऊर्जा' (Intellectual Energy) का प्रतीक हुन्, जसले अज्ञानतालाई जलाएर ज्ञानमा रूपान्तरण गर्छ।

४. **अत्रि (मानसिक शक्ति - Mental Power):** चन्द्रमासँग सम्बन्धित ऋषि। उनले मानव चेतनामा 'भावनात्मक स्थिरता' र प्रतिकूलतालाई 'भक्षण गर्ने' (सहन सक्ने) शक्ति प्रदान गर्छन्।

५. **पुलस्त्य (सञ्चार र विरासत - Communication & Heritage):** सिल्की हेयर (Smooth hair) वा सूक्ष्मताका प्रतीक। उनले 'स्मृति' (Memory) र पुस्तान्तरणको ज्ञानलाई प्रतिनिधित्व गर्छन्। उनी रावण र कुबेर जस्ता विपरीत प्रकृतिका पात्रका पूर्वज हुन्, जसले वंशको विविधतालाई जनाउँछ।

६. **पुलह (विस्तार र सम्बन्ध - Cosmic Connection):** 'अन्तरिक्षको संयोजक'। उनीबाट हामीले 'जिज्ञासा' (Curiosity) र ब्रह्माण्डको विशालतासँग आफूलाई जोड्ने क्षमता प्राप्त गर्छौं।

७. **क्रतु (प्रेरणा र संकल्प - Inspiration & Willpower):** 'प्रेरक' ऋषि। उनी मानिसभित्रको 'सृजनात्मक शक्ति' (Creative Drive) हुन्, जसले हामीलाई ठूला कार्यहरू गर्न र नयाँ कुरा आविष्कार गर्न प्रेरित गर्छ।

यी सात ऋषिहरूको संगम नै एउटा पूर्ण मानव हो। गोत्र प्रणाली मार्फत हामी यी मध्ये कुनै न कुनै एक विशिष्ट ऊर्जाको धारा (Energy Stream) सँग प्रत्यक्ष जोडिएका छौं। यो हाम्रो आध्यात्मिक डीएनए (Spiritual DNA) हो। गोत्र प्रणाली (Gotra System) भनेको हाम्रो पुर्खाको Y-Chromosome सँगै उनीहरूको आध्यात्मिक विरासत (Spiritual Legacy) लाई पनि जोगाएर राख्ने एउटा परिष्कृत प्रविधि हो।

अध्याय ६: व्यावहारिक विचार र अनुष्ठानहरू

गर्भाधानको लागि स्वर विज्ञानको प्रयोग केवल एक सैद्धान्तिक अभ्यास होइन तर एक स्वस्थ र शुभ गर्भावस्थाको लागि अवस्थाहरूलाई अनुकूलन गर्न डिजाइन गरिएका व्यावहारिक चरणहरू र अनुष्ठानहरूको एक श्रृंखला समावेश गर्दछ।

सक्रिय स्वर निर्धारण गर्ने

गर्भाधान अघि, दुबै साझेदारहरूले कुन नाकको प्वाल प्रमुख छ भनेर निर्धारण गर्नुपर्छ।

यो एक साधारण प्रविधि मार्फत गर्न सकिन्छ:

१. **एउटा नाकको प्वाल बन्द गर्नुहोस्:** औलाले एउटा नाकको प्वाल बिस्तारै बन्द गर्नुहोस्।
२. **श्वास छोड्नुहोस् र लिनुहोस्:** खुला नाकको प्वालबाट सामान्य रूपमा श्वास लिनुहोस्।
३. **अर्को नाकको प्वालको लागि दोहोर्‍याउनुहोस्:** हावाको प्रवाहको सहजता र मात्रा तुलना गर्नुहोस्।
४. **प्रमुख नाकको प्वाल:** जुन नाकको प्वालबाट श्वास बढी स्वतन्त्र र बलियो रूपमा बग्दछ, त्यो सक्रिय स्वर हो।

वैकल्पिक रूपमा, स्रोत ग्रन्थहरूमा उल्लेख गरिएको "कपास परीक्षण" (cotton test) मा नाकको प्वालमुनि कपासको सानो टुक्रा वा प्वाँख राखेर यो कुन दिशामा सर्छ भनेर अवलोकन गर्नु समावेश छ।

स्वर परिवर्तन गर्ने

यदि इच्छित स्वर सक्रिय छैन भने, स्वर योगले यसलाई परिवर्तन गर्न प्रविधिहरू प्रदान गर्दछः

१. **विपरीत छेउमा सुत्ने:** दाहिने नाकको प्वाल (पिंगला) सक्रिय गर्न, बायाँ छेउमा सुत्नुहोस्। बायाँ नाकको प्वाल (इडा) सक्रिय गर्न, दाहिने छेउमा सुत्नुहोस्।
२. **सक्रिय नाकको प्वाल रोक्ने:** हाल सक्रिय नाकको प्वाललाई बिस्तारै थिचेर वा रोकेर अर्कोलाई खोल्न प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ।
३. **प्राणायाम (Pranayama):** विशिष्ट श्वासप्रश्वास अभ्यासहरू स्वरलाई सन्तुलनमा राख्न वा परिवर्तन गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ।

प्रमुख तत्व निर्धारण गर्ने

प्रमुख तत्व पहिचान गर्नु अधिक सूक्ष्म छ र अभ्यासको आवश्यकता पर्दछ। परम्परागत विधिहरू समावेश छन्:

१. **श्वासको अवलोकन:** श्वासको लम्बाइ, दिशा र गुणस्तरले तत्वलाई संकेत गर्न सक्छ। उदाहरणका लागि, तलतिर बग्ने श्वास पृथ्वी (Prithvi) सँग सम्बन्धित छ, जबकि माथितिर बग्ने श्वास अग्नि (Agni) सँग सम्बन्धित छ।
२. **ऐनाको प्रयोग:** ऐनामा श्वास छोडेर र संक्षेपणको आकार अवलोकन गरेर तत्व प्रकट गर्न सकिन्छ। वर्गाकार आकारले पृथ्वी, अर्धचन्द्रले जल, त्रिकोणले अग्नि, वृत्तले वायु र बिन्दुले आकाशलाई संकेत गर्दछ।

गर्भाधान समारोह

गर्भाधान संस्कार (Garbhadhana Samskara) गर्भाधानको लागि औपचारिक वैदिक अनुष्ठान हो। यसमा सामान्यतया समावेश हुन्छ:

१. **शुद्धीकरण:** दुबै साझेदारहरूले शारीरिक र आध्यात्मिक शुद्धीकरण गर्छन्, जसमा नुहाउने र उपवास बस्ने समावेश छ।
२. **शुभ समय:** समारोह एक शुभ रातमा गरिन्छ, निषेधित तिथिहरूलाई बेवास्ता गर्दै, र आदर्श रूपमा **शुक्ल पक्ष (Shukla Paksha)** (बृद्धो चन्द्रमा) को समयमा।
३. **प्रार्थना र मन्त्र:** वैदिक भजनहरू पठाइन्छ, जसमा विष्णु, प्रजापति र अश्विन जस्ता देवताहरूको आशीर्वाद एक स्वस्थ बच्चाको लागि आह्वान गरिन्छ। "ॐ गर्भोपनिषद्" (Om Garbhopanishad) मन्त्र प्रायः प्रयोग गरिन्छ।
४. **होम (अग्नि अनुष्ठान):** एक पवित्र आगो बालिन्छ, र वातावरणलाई शुद्ध गर्न र दिव्य आशीर्वाद आह्वान गर्न भेटीहरू चढाइन्छ।
५. **सात्विक आहार:** गर्भाधानको केही दिन अघि, दुबै साझेदारहरूलाई शरीर र दिमागलाई शुद्ध गर्न दूध, घिउ, फलफूल र अन्न समावेश भएको **सात्विक (sattvic)** (शुद्ध) आहार सेवन गर्न सल्लाह दिइन्छ।
६. **दिशा र समय:** दम्पतीलाई मिलनको समयमा पूर्व वा उत्तरतिर फर्कन सल्लाह दिइन्छ, आदर्श रूपमा **ब्रह्म मुहूर्त (Brahma Muhurta)** (बिहानको पूर्व-प्रभात घण्टा) को समयमा, जुन आध्यात्मिक गतिविधिहरूको लागि अत्यधिक शुभ मानिन्छ।

निष्कर्ष: प्राचीन ज्ञानका धागोहरू बुन्दै

स्वर विज्ञान (Svara-vijnana), गोत्र प्रणाली (Gotra system) र वैदिक ज्योतिष (Vedic astrology) का सिद्धान्तहरू मिलेर एक गहिरो र समग्र विश्वदृष्टि (Holistic Worldview) प्रदान गर्छन्। यसले यस्तो ब्रह्माण्डको चित्र दिन्छ जहाँ व्यक्ति केवल पृथक इकाई (separate entity) होइन, बरु ब्रह्माण्डीय (cosmic), तात्विक (elemental) र पुर्खापुर्खा (ancestral) ऊर्जाहरूको विशाल सञ्जालमा एक जीवन्त नोड (living node) हो। श्वास लिने साधारण कार्य नै आफ्नो स्वास्थ्य (health), चेतना (consciousness) र वंशको भविष्य (future of lineage) लाई बुझ्ने र असर पार्ने प्रवेशद्वार (gateway) बन्न पुग्छ।

रातको आकाशमा सप्तर्षि (Saptarshi, Seven Sages) हरूको आकाशीय नृत्य (celestial dance) देखि लिएर नाकबाट बग्ने प्राण (Prana, vital life force) को सूक्ष्म प्रवाहसम्म, यस प्राचीन विज्ञानले सबै चीजहरूको अन्तरसम्बन्ध (interconnection) देख्न निम्तो दिन्छ। गर्भाधानको लागि वर्णन गरिएका विस्तृत अभ्यासहरू, अर्थात् गर्भाधान संस्कार (Garbhadhana Samskara, conception rite), यस्तो संस्कृतिको शक्तिशाली प्रमाण हुन् जसले प्रजनन (reproduction) लाई गहिरो रूपमा पवित्र कार्य (sacred act) को रूपमा हेर्छ र जसका लागि सचेत सहभागिता (conscious participation) र ब्रह्माण्डको लय (cosmic rhythm) सँग पङ्क्तिबद्धता (alignment) आवश्यक मानिन्छ।

१. श्वास र मस्तिष्कको सम्बन्ध (Neurobiology of Breath): श्वासको साधारण कार्यलाई आधुनिक विज्ञानले 'अल्ट्राडियन रिदम' (Ultradian Rhythm) भन्दछ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरू (जस्तै: Shannahoff-Khalsa, 1993) ले पुष्टि गरेका छन् कि नाकको एउटा प्वालबाट बग्ने श्वासले मस्तिष्कको विपरीत गोलार्ध (Opposite Hemisphere) लाई सक्रिय बनाउँछ। दाहिने स्वर (Pingala) चल्दा मस्तिष्कको देब्रे भाग सक्रिय हुन्छ, जसले तार्किक क्षमता (Logical reasoning) बढाउँछ। यो स्वर विज्ञानको ठूलो वैज्ञानिक प्रमाण हो।

२. गोत्र र Y-क्रोमोजोमको आनुवंशिकी (Y-Chromosome & Genetic Lineage): गोत्र प्रणालीलाई आधुनिक 'फाइलोजेनेटिक म्यापिङ' (Phylogenetic Mapping) सँग तुलना गर्न सकिन्छ। Y-क्रोमोजोममा हुने 'म्युटेसन' (Mutation) को अध्ययन गर्दा लाखौं वर्ष पुरानो पुर्खासम्म पुग्न सकिन्छ। गोत्र प्रणालीले 'सगोत्री विवाह' (Inbreeding) निषेध गर्नुको पछाडि 'रिसेसिभ जेनेटिक डिसअर्डर' (Recessive Genetic Disorders) रोक्ने ठूलो उद्देश्य थियो, जसलाई आजको विज्ञानले 'कन्सान्गुनिटी' (Consanguinity) को जोखिमको रूपमा स्वीकार गर्दछ।

३. एपिजेनेटिक्स र गर्भाधान संस्कार (Epigenetics & Intentional Conception): आधुनिक 'एपिजेनेटिक्स' (Epigenetics) ले भन्छ कि हाम्रो 'जीन' (Genes) स्थिर हुँदैनन्; वातावरण र विचार (Consciousness/Intention) ले यसलाई परिवर्तन गर्न सक्छ। गर्भाधान संस्कारमा दम्पतीको मानसिक अवस्था र वातावरणलाई जुन महत्त्व दिइएको छ, त्यसले भ्रूणको 'जीन एक्सप्रेसन' (Gene Expression) लाई प्रभाव पार्ने वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्दछ।

४. क्वान्टम अन्तरसम्बन्ध (Quantum Entanglement & Cosmic Connection): सप्तर्षि र ब्रह्माण्डको लयसँग मानिसलाई जोड्ने अवधारणालाई क्वान्टम फिजिक्सको 'क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्ट' (Quantum Entanglement) सँग जोड्न सकिन्छ। यसले भन्छ कि ब्रह्माण्डको एक भागमा भएको परिवर्तनले अर्को टाढाको भागमा पनि असर पार्छ। स्वर विज्ञानले हाम्रो आन्तरिक लयलाई यही ब्रह्माण्डीय सञ्जाल (Cosmic Web) सँग जोड्ने काम गर्दछ।

आधुनिक विज्ञानले आनुवंशिकी (Genetics) र जीवविज्ञान (Biology) हेर्न भौतिक लेन्स (Physical Lens) प्रदान गरे पनि, स्वर विज्ञानका सिद्धान्तहरूले 'बायो-इनर्जी' (Bio-energy) र 'चेतना' (Consciousness) को पूरक परिप्रेक्ष्य (Complementary Perspective) दिन्छन्। यो कालातीत ज्ञानले प्रत्येक श्वासलाई विश्वव्यापी जीवनशक्तिसँग जोडिने र सृष्टिको चलिरहेको कार्यमा सचेत रूपमा भाग लिने अवसरको रूपमा सम्झाउँछ। जहाँ हाम्रो वास्तविकतालाई आकार दिन चेतना (consciousness), ऊर्जा (energy) र अभिप्राय (intention) को भूमिकालाई जोड दिएर देखाइन्छ। यो कालातीत ज्ञान (timeless wisdom) हो जसले प्रत्येक श्वास (each breath) लाई विश्वव्यापी जीवनशक्ति (universal life force) सँग जोडिने र सृष्टिको चलिरहेको कार्य (ongoing act of creation) मा सचेत रूपमा भाग लिन सकिने अवसर (opportunity) को रूपमा सम्झाउँछ।

मानिस किन भगवान् लाई चित्र सक्दैन?

मानिस किन भगवान् लाई चित्र सक्दैन वा किन आफ्नो वास्तविक स्वरूप बिर्सन्छ भन्ने कुरा श्रीमद्भगवद्गीताको सातौँ अध्यायको २७ औँ श्लोकमा उल्लेख छ। श्लोकको अर्थ र व्याख्या एक पटक हेरौँ।

श्लोकः

**इच्छाद्वेषसमुत्थेन द्वन्द्वमोहेन भारत ।
सर्वभूतानि सम्मोहं सर्गे यान्ति परन्तप ॥ ७-२७ ॥**

"हे भरत वंशी अर्जुन! संसारमा इच्छा (चाहना) र द्वेष (घृणा) बाट उत्पन्न हुने सुख-दुःख आदिको द्वन्द्व रूपको मोहले गर्दा सम्पूर्ण प्राणीहरू जन्मको समय देखि नै अज्ञानतामा (भ्रम) फस्ने गर्दछन्।"

[इच्छा-द्वेष-समुत्थेन: इच्छा र द्वेष (राग र घृणा) बाट उत्पन्न भएको। द्वन्द्व-मोहेन: द्वैतको मोह (जस्तै: सुख-दुःख, लाभ-हानि, चिसो-तातो बिचको अलमल)। भारत: हे भरत वंशी (अर्जुन)। सर्व-भूतानि: सम्पूर्ण जीवित प्राणीहरू। सम्मोहम्: पूर्ण अज्ञानता वा भ्रममा। सर्गे: जन्मको समयमा / संसारको सृष्टिमा। यान्ति: प्राप्त हुन्छन् वा फस्छन्। परन्तप: हे शत्रुलाई तपाउने (विजयी) अर्जुन।]

यो श्लोकले मानिस किन भगवान् लाई चित्र सक्दैन र किन आफ्नो वास्तविक स्वरूप बिर्सन्छ भन्ने कुरा बुझाउँछ। जब बालकको जन्म हुन्छ, ऊ संसारको 'द्वैत' (Duality) मा अल्झिन्छ। उसलाई केही कुरा मन पर्न थाल्छ (इच्छा) र केही कुरा मन पर्दैन (द्वेष)। यही 'मन पर्ने र नपर्ने' को चक्रले गर्दा उसको बुद्धिमा एउटा पर्दा लाग्छ। यही पर्दाका कारण उसले आफ्नो पूर्वजन्मको ज्ञान, आफ्नो वास्तविक स्वरूप र परमात्माको सम्बन्धलाई पूर्ण रूपमा बिर्सिएर यो भौतिक संसारलाई नै सत्य मान्न पुग्दछ।

आधुनिक विज्ञानको दृष्टिमा श्लोकको व्याख्या एक पटक हेरौँ। इच्छा र द्वेष: मस्तिष्कको 'Reward' र 'Survival' प्रणाली हो। श्लोकमा भनिएको 'इच्छा' र 'द्वेष' मस्तिष्कको Limbic System सँग सम्बन्धित छ। इच्छा (Desire) मस्तिष्कको 'Dopamine' सँग सम्बन्धित छ। जब शिशु जन्मन्छ, उसलाई जीवित रहनका लागि दूध, न्यानोपन र सुरक्षाको 'इच्छा' हुन्छ। द्वेष (Aversion/Hate) भने 'Amygdala' सँग सम्बन्धित छ। दुखाइ, भोक वा असुरक्षा महसुस हुँदा शिशुमा पैदा हुने प्रतिक्रिया नै 'द्वेष' को प्रारम्भिक स्वरूप हुने गर्दछ। तसर्थ आधुनिक वैज्ञानिक बुझाइमा जन्मनासाथ सक्रिय हुने यी आदिम वृत्तिहरू (Survival Instincts) ले गर्दा शिशुको मस्तिष्क केवल 'अस्तित्व रक्षा' मा केन्द्रित हुन्छ, जसले गर्दा अन्य सूक्ष्म स्मृतिहरू ओझेलमा पर्छन्।

आधुनिक विज्ञानले प्रमाणित गरे अनुरूप द्वन्द्व मोह (Cognitive Duality) जब हाम्रो मस्तिष्कले संसारलाई 'राम्रो-नराम्रो', 'सुख-दुःख', 'आफ्नो-पराए' जस्ता Binaries (द्वैत) मा बुझ्न खोज्छ जब तब जन्मन्छ। जब एउटा नयाँ जीव संसारमा आउँछ, उसको मस्तिष्कले बाह्य वातावरणबाट तीव्र गतिमा नयाँ सूचनाहरू (Sensory Inputs) ग्रहण गर्न थाल्छ। यो नयाँ 'डाटा' को बाढी यति शक्तिशाली हुन्छ कि यसले मस्तिष्कको पुराना वा सूक्ष्म 'न्युरल नेटवर्क' (Neural Networks) लाई ओझेलमा पारिदिन्छ। यसलाई 'Cognitive Overload' को रूपमा पनि बुझ्न सकिन्छ। त्यस्तै सम्मोहं सर्गे यान्ति: ['Infantile Amnesia' बाल्यकालीन स्मृति विस्मृति] विज्ञानको अर्को एउटा स्थापित प्रमाणित 'Infantile Amnesia' तथ्य हो जसले २-३ वर्षभन्दा अगाडिका कुराहरू मस्तिष्कको संरचनाको कारण हामीलाई याद हुँदैनन्। किनकि जन्मको समयमा र त्यसको केही समय पछि सम्म पनि स्मृति भण्डारण गर्ने मस्तिष्कको भाग (Hippocampus) पूर्ण रूपमा विकसित भएको हुँदैन। शिशु जन्मिएपछि उसको मस्तिष्कमा नयाँ अनुभवहरूका आधारमा अबौं नयाँ 'कनेक्सन' हरू [Synaptic Pruning] बन्छन्। यस क्रममा पुराना (वा पूर्वजन्मका भनिएका) कमजोर स्मृतिहरूलाई मस्तिष्कले 'Overwrite' वा 'Clear' गरिदिन्छ। ताकि नयाँ जीवनका लागि ठाउँ बनोस्। यसैलाई गीताले 'मोहमा फस्नु' वा स्मृति मेटिनु भनेको हो।

चेतनाबाट स्मृति मेटिए पनि त्यो पूर्णतः नष्ट हुँदैन। आधुनिक विज्ञानले यसलाई Epigenetics भन्दछ। यो भनेको DNA मा रहने स्मृति (Genetic Memory) हो। जुन हाम्रा पुर्खाहरूका अनुभव, डर र स्वभावहरू DNA मार्फत हामीमा सरेको हुन्छ। त्यही नै गीताले भनेको 'संस्कार' हो जसलाई विज्ञानले भन्ने 'Genetic Markers' भनेर बुझिरहेको छ। चेतन मस्तिष्कले (Conscious Mind) ती कुरा बिर्सिए पनि हाम्रो शरीरको प्रत्येक कोष (Cell) मा ती स्मृतिहरू कोड गरिएका हुन्छन्। त्यसैले तिनीहरूलाई भुल्दैन। यसरी गीताले हजारौं वर्ष पहिले भनेको "जन्मको समयमा मोहका कारण स्मृति हराउँछ" भन्ने कुरालाई आजको न्युरो-बायोलोजीले मस्तिष्कको विकास क्रम र बाँच्ने सङ्घर्षको रूपमा कस्ता कस्ता गतिविधि हुन्छन् हरेको अध्ययन गरी पुष्टि गरेको छ। र त्यो सत्य रहेको प्रमाणित भएको छ।

शिशु जब आमाको गर्भबाट बाहिर आउँछ, उसको मस्तिष्कमा Survival Instinct (बाँच्ने प्राकृतिक अभिलाषा) तुरुन्तै सक्रिय हुन्छ। गीताले यसलाई Desire and Aversion (इच्छा र द्वेष) भनेको छ, जसलाई विज्ञानले Limbic System को सक्रियता मान्दछ। जन्मनासाथ शिशुले भोक, चिसो वा असुरक्षा महसुस गर्दा उसको मस्तिष्कमा Dopamine र Cortisol जस्ता रसायनहरूले नयाँ प्रतिक्रिया जनाउन थाल्छन्। यो नयाँ भौतिक संसारका संवेदनात्मक सूचनाहरू (Sensory Inputs) यति तीव्र र शक्तिशाली हुन्छन् कि त्यसले मस्तिष्कमा Cognitive Overload (सूचनाको अत्यधिक चाप) सिर्जना गर्छ। यही प्रक्रियाका कारण मस्तिष्कमा Synaptic Pruning (पुराना सम्बन्धहरू मेटिने प्रक्रिया) सुरु हुन्छ, जसले गर्दा पुराना वा सूक्ष्म स्मृतिहरू नयाँ र बलिया 'न्युरल नेटवर्क' (Neural Networks) द्वारा विस्थापित हुन्छन्।

यसलाई विज्ञानको भाषामा Infantile Amnesia (बाल्यकालीन विस्मृति) भनिन्छ, जहाँ नयाँ जीवनका लागि आवश्यक सूचनाहरू भण्डारण गर्न मस्तिष्कले पुराना डाटालाई Format वा Overwrite गरिदिन्छ। गीताले भनेको 'सम्मोहं' (भ्रम वा विस्मृति) र आधुनिक विज्ञानले भन्ने 'मस्तिष्कको पुनर्संरचना' वास्तवमा एउटै प्रक्रियाका दुई पाटा हुन्। यद्यपि यी स्मृतिहरू चेतन मस्तिष्क (Conscious Mind) बाट मेटिए पनि, Epigenetics र Genetic Memory (डीएनए स्मृति) को रूपमा ती हाम्रो शरीरका कोशिकाहरूमा गहिरो गरी लुकेका हुन्छन्। यसरी, प्रकृतिले एउटा नयाँ जीवनलाई अधि बढाउन पुरानो अध्यायमा 'विस्मृतिको पर्दा' लगाइदिन्छ, जसलाई गीताले Duality of Illusion (द्वन्द्व मोह) को रूपमा व्याख्या गरेको छ।

एउटा न्यानो र सुरक्षित गर्भबाट बाहिर निस्कँदै गर्दा, जब एउटा नवजात शिशुले यो धर्तीमा पहिलो पाइला टेक्छ, ऊसँगै एउटा विशाल अतीतको भारी पनि हुन्छ। तर, प्रकृतिको एउटा अद्भुत र अलिकति निष्ठुरे नियम छ— विस्मृति। श्रीमद्भगवद्गीताको सातौँ अध्यायको २७ औँ श्लोकले त्यही कारुणिक क्षणको व्याख्या गरिदिएको हो। जब एउटा सानो प्राणले यो संसारमा आँखा खोल्छ, उसले आफूसँगै पुराना सम्बन्धहरू, अधुरा प्रेमहरू र विगतका भोगाइहरू बोकेर ल्याएको हुन्छ। तर, जन्मने बित्तिकै उसलाई 'इच्छा' (पाउने चाहना) र 'द्वेष' (घृणा वा ईर्ष्या) को एउटा यस्तो भुमरीले घेर्छ, जहाँ उसको निश्चल आत्मा अचानक अलमलिन्छ। यो द्वन्द्वले सिर्जना गर्ने 'मोह' को पर्दा यति बाक्लो हुन्छ कि, उसले भर्खरै छोडेर आएको आफ्नो दिव्य स्वरूप र पूर्वजन्मको गाथा एकै पलमा धुमिल भएर जान्छ।

हामी यसलाई प्राविधिक भाषामा 'Format' वा 'Sanitization' भनौंला, तर एउटा संवेदनाको स्तरमा हेर्दा यो निकै मार्मिक छ। ती निर्दोष आँखाहरूले आफ्ना विगतका प्रियजनहरूलाई सम्झन खोज्दाखोज्दै पनि 'म र मेरो' भन्ने नयाँ संसारको मोहले ती पुराना यादहरूलाई पखालेर लैजान्छ। प्रकृतिले उसको मस्तिष्कको त्यो पानालाई यसरी रिक्त बनाइदिन्छ कि, मानौँ त्यहाँ कहिल्यै केही लेखिएकै थिएन।

यद्यपि, त्यो यादको ऐना पूर्ण रूपमा फुट्दैन। मस्तिष्कको चेतन तहबाट ती स्मृतिहरू मेटिए पनि, हाम्रो अस्तित्वको गहिराइमा, हाम्रा कोषिकाहरू र DNA को सूक्ष्म तन्तुहरूमा ती पुराना सुस्केराहरू कतै न कतै लुकेर बसेका हुन्छन्। कहिलेकाहीँ विना कारण महसुस हुने डर, अचानक लाग्ने कुनै अपरिचित ठाउँको सामीप्यता, वा कुनै अनौठो सपना। ती सबै त्यही 'मेटाइएको' इतिहासका अवशेषहरू हुन्, जसलाई प्रकृतिले पूर्ण रूपमा नामेट पार्न सकेको हुँदैन। एउटा शिशु जन्मँदा रुनुको कारण सायद यही होला। उसले आफ्नो सम्पूर्ण अतीत गुमाउँदै छ। एउटा नयाँ, अनिश्चित 'मोह' को संसारमा बाँधिँदै छ भन्ने एउटा अचेतन बोध।

आमाको दूधले गर्छ अन्तरात्माको आवाज प्रणालीको इनर इञ्जिनियरिङ !

जब कुनै शिशुले यो पृथ्वीमा पहिलो पटक आँखा खोल्छ, उसको अस्तित्वको पहिलो संवाद स्वादबाट सुरु हुन्छ - आमाको दूधको स्वाद। यो केवल एक भौतिक पोषण मात्र होइन, यो सुरक्षा, प्रेम र पहिचानको पहिलो अनुभूति हो। यही पहिलो स्वादले उसको 'गट फिलिङ' (Gut Feeling) अर्थात् अन्तरात्माको आवाजको आधारशिला राख्छ। जुन खानाले हाम्रो शरीर बन्छ, त्यही खानाले हाम्रो चेतना, भावना र अन्तर्ज्ञानलाई आकार दिन्छ।

मानिसको जीवनमा "गट फिलिंग" वा अन्तरात्माको आवाजको निर्माणको आधार जन्मसँगै आमाको दुधबाटै राखिन्छ, जसले गर्दा कोखबाट प्राप्त सुरक्षाको अनुभूतिसँगै यो प्रक्रिया सुरु हुन्छ। यसरी सुरु भएको गट फिलिंगमा पछि गएर व्यक्तिले खाने सम्पूर्ण खानाको गहिरो प्रभाव पर्दछ। जब दुध खान्छ, शरीरले त्यसलाई पचाएर पनीर, घिऊ र दही जस्ता तत्व बनाउँदछ र आन्द्राबाट मस्तिष्कमा पठिने यी तत्वहरूको सूचनाले नै व्यक्तिको निर्णय लिने क्षमता र सोच्ने प्याटर्न निर्धारण गर्दछ।

खानाको स्वाद विज्ञानमा, कुनै व्यक्तिलाई मन पर्ने खाना बनाउन "ब्लिस पोइन्ट" को अवधारणा प्रयोग हुन्छ, जुन आमाको दुधमा रहेको चिल्लो, चिनी र नुनको विशेष अनुपातलाई नयाँ खानामा समावेश गरेर बनाइन्छ। यसले गर्दा त्यो खाना व्यक्तिले खाँदा उसको गट फिलिंगले कुनै प्रश्न नगरी तत्काल स्वीकार गर्दछ र एक प्रकारको लत विकास गरिदिन्छ। खाना पचाउने क्रममा (विपाक) पनि यही अनुपात पाइएमा आन्द्राले त्यसलाई मैत्रीपूर्ण मानेर "ब्लिस" को अनुभूति गराउँछ, जसकारण त्यस्तो खानाको इच्छा बारम्बार हुन्छ। यसै सिद्धान्तलाई व्यावहारिक रूपमा खाद्य विज्ञानमा प्रयोग गरेर धेरैलाई मनपर्ने र बिक्री

हुने खानाहरू बनाइन्छ भने आयुर्वेदमा यही "पाक शास्त्र" को आधार हो। यसै कारणले आयुर्वेदले दुध र दहीलाई दैनिक आहारको महत्वपूर्ण अंग, र घिऊ र पनीरलाई जीवनको सुरक्षित तत्व मानेको हो।

हजारौं वर्षदेखि वेद र आयुर्वेदले खाना र चेतनाको यो गहिरो सम्बन्धलाई व्याख्या गर्दै आएका छन्। आज, आधुनिक विज्ञानले पनि यसलाई 'गट-ब्रेन एक्सिस' (Gut-Brain Axis) र 'माइक्रोबायोम' जस्ता अवधारणाहरूमार्फत प्रमाणित गर्दैछ। यो प्रतिवेदनले वेद, आयुर्वेद र आधुनिक विज्ञानका तथ्यहरूलाई एकीकृत गरी हाम्रो जीवनमा दूध र दहीको महत्त्वलाई एक प्रभावशाली र आकर्षक दृष्टिकोणबाट प्रस्तुत गर्दछ।

हाम्रो जीवनको सफ्टवेयरको पहिलो कोडिङ आमाको दूधबाट सुरु हुन्छ। यो केवल एक भावनात्मक धारणा होइन, यो एक वैज्ञानिक तथ्य हो। आधुनिक अनुसन्धानले देखाउँछ कि आमाको दूधले शिशुको आन्द्रामा माइक्रोबायोम (सूक्ष्मजीवहरूको समुदाय) स्थापना गर्दछ, जसले जीवनभर उसको स्वास्थ्य र मस्तिष्कलाई प्रभाव पार्छ। एक भर्खरको अध्ययन (२०२५) अनुसार, शिशुको पहिलो दिसा (मेकोनियम) मा पाइने लगभग ८७.७% माइक्रोबायोटा आमाको पहिलो दूध (कोलोस्ट्रम) बाट सीधै प्राप्त हुन्छ। यो प्रक्रियालाई 'मातृ-त्रय स्थानान्तरण' (Maternal Triad Transfer) भनिन्छ, जहाँ आमाको आन्द्राबाट सूक्ष्मजीवहरू दूध हुँदै शिशुको आन्द्रामा पुग्छन्।

यो प्रारम्भिक माइक्रोबायोमले 'गट-ब्रेन एक्सिस' मार्फत शिशुको मस्तिष्कको विकास, भावनात्मक सन्तुलन, र यहाँसम्म कि चिन्ता र संज्ञानलाई समेत जीवनभर प्रभावित गर्दछ। यसरी, आमाको दूधले शिशुको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको 'प्रोग्रामिङ' गर्दछ।

आयुर्वेदले आमाको दूधलाई केवल पोषण मात्र नभई 'ओजस' (जीवन-शक्ति) र 'जीवनीय' (जीवन दिने) तत्वको रूपमा वर्णन गर्दछ। यो पहिलो खानाले शिशुको अग्नि (पाचन शक्ति) लाई प्रज्वलित गर्छ।

यसपछि आउने 'अन्नप्राशन संस्कार' (पहिलो पटक ठोस खाना खुवाउने विधि) केवल एक सांस्कृतिक अनुष्ठान मात्र होइन, यो शिशुलाई संसारको स्वादसँग परिचित गराउने एक मनोवैज्ञानिक र आध्यात्मिक प्रक्रिया हो। यसले आमाको दूधले बनाएको सुरक्षाको जगमा नयाँ अनुभवहरू थप्दै लैजान्छ।

आमाको दूधले शिशुको जीवनमा पार्ने प्रभावलाई आधुनिक विज्ञान र वैदिक / आयुर्वेदिक परम्पराले फरक तरिकाले व्याख्या गर्छन्, तर दुवैको निष्कर्ष एउटै छ - यो जीवनको सबैभन्दा महत्वपूर्ण खाना हो। आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोणमा, आमाको दूधले शिशुको आन्द्रामा माइक्रोबायोम (सूक्ष्मजीवहरूको समुदाय) को स्थानान्तरण गर्छ। यो प्रक्रियामा आमाको आन्द्राबाट लाभदायक ब्याक्टेरियाहरू दूधमार्फत शिशुको आन्द्रामा पुग्छन् र त्यहाँ बसोबास गर्न थाल्छन्। यी सूक्ष्मजीवहरूले 'गट-ब्रेन एक्सिस' अर्थात् आन्द्रा र मस्तिष्क बीचको सञ्चार माध्यमद्वारा शिशुको मस्तिष्क विकासमा प्रत्यक्ष भूमिका खेल्छन्। यसको प्रभाव शिशुको संज्ञानात्मक क्षमता, भावनात्मक सन्तुलन, चिन्ता र तनाव व्यवस्थापन, र समग्र प्रतिरक्षा प्रणालीको निर्माणमा जीवनभर रहिरहन्छ। यसरी, आधुनिक विज्ञानले आमाको दूधलाई शिशुको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको 'बायोलोजिकल प्रोग्रामिङ' को रूपमा हेर्छ।

अर्कोतर्फ, आयुर्वेद र वैदिक परम्पराले यसलाई सूक्ष्म ऊर्जा र चेतनाको सन्दर्भमा व्याख्या गर्दछ। आमाको दूधले शिशुमा 'ओजस' (जीवन-शक्ति वा प्राणिक ऊर्जा) को निर्माण गर्छ, जुन शरीरको सबैभन्दा शुद्ध र सूक्ष्म तत्व हो। यो दूधले शिशुको 'अग्नि' (पाचन र रूपान्तरण शक्ति) लाई प्रज्वलित गर्छ, जसले खाना मात्र होइन, जीवनका सबै अनुभवहरूलाई पचाउन र आत्मसात गर्न सक्षम बनाउँछ। यसपछि आउने 'अन्नप्राशन संस्कार' (पहिलो ठोस खाना खुवाउने विधि) ले शिशुलाई संसारसँगको सम्बन्ध स्थापित

गर्न मद्दत गर्छ। यसको प्रभाव शिशुको जीवन-शक्ति, पाचन क्षमता, र संसारका विविध स्वाद, बनावट र अनुभवहरूसँग स्वस्थ सम्बन्ध बनाउनमा देखिन्छ। यसरी, वैदिक र आयुर्वेदिक दृष्टिकोणले आमाको दूधलाई शिशुको आध्यात्मिक र ऊर्जात्मक आधारको रूपमा हेर्छ। दुवै दृष्टिकोणहरू मिलेर यो स्पष्ट गर्छन् कि आमाको दूध केवल पोषण होइन, यो शिशुको सम्पूर्ण अस्तित्व - शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक र आध्यात्मिक - को आधारशिला हो।

'गट फिलिड' वा 'मनले मानेन' जस्ता भनाइहरू केवल उखान होइनन्। हाम्रो आन्द्रा वास्तवमै हाम्रो 'दोस्रो मस्तिष्क' हो। आयुर्वेदका अनुसार, हाम्रो पाचन प्रणालीको केन्द्र 'जठराग्नि' (केन्द्रीय पाचन अग्नि) हो। चरक संहितामा स्पष्ट भनिएको छ: "जठराग्निः शरीरस्य मूलम्।" अर्थात्, "जठराग्नि नै शरीरको मूल (जड) हो।" यो अग्निले खाना मात्र पचाउँदैन, यसले विचार, भावना र जीवनका अनुभवहरूलाई पनि पचाउँछ। जब अग्नि बलियो हुन्छ, व्यक्तिमा स्पष्टता, ऊर्जा र एक शक्तिशाली अन्तर्ज्ञान (Intuition) विकास हुन्छ। यही नै आयुर्वेदिक 'गट फिलिड' हो।

तैत्तिरीय उपनिषद्ले खानाको महत्त्वलाई आध्यात्मिक उचाइमा पुर्याउँदै भन्छ, "अन्नं ब्रह्म" अर्थात् "खाना नै ब्रह्म (परम सत्य) हो"। यसअनुसार, हाम्रो चेतनाका पाँच तह (पञ्चकोश) मध्ये पहिलो र सबैभन्दा आधारभूत तह 'अन्नमय कोश' हो, जुन खानाबाट बनेको हुन्छ। यसले प्रमाणित गर्छ कि हाम्रो भौतिक र मानसिक अस्तित्वको जग खाना नै हो।

हामी किन केही खास स्वादहरू पटक-पटक खोज्छौं? यसको पछाडि गहिरो विज्ञान र मनोविज्ञान लुकेको छ। आयुर्वेदमा 'विपाक' को अवधारणा छ, जसको अर्थ हो - पाचन प्रक्रिया पूरा भएपछि शरीर र मनमा खानाको कारण उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद। जब हामी दूध वा दही जस्तो सात्विक र शरीरलाई सुहाउँदो खाना खान्छौं, त्यसको 'मधुर विपाक' हुन्छ। यसले शरीरमा एक प्रकारको सन्तुष्टि, शान्ति र आनन्दको अनुभूति गराउँछ। शरीरले यो मैत्रीपूर्ण र आनन्ददायी अनुभवलाई 'सम्झन्छ' र बारम्बार त्यही अनुभव खोज्छ। यही नै स्वस्थ खानाप्रतिको प्राकृतिक 'एडिक्सन' हो।

आधुनिक खाद्य विज्ञानले यसै सिद्धान्तको व्यावसायिक प्रयोग गर्दछ, जसलाई 'ब्लिस प्वाइन्ट' (Bliss Point) भनिन्छ। यो चिनी, नुन र बोसोको यस्तो सटीक संयोजन हो, जसले हाम्रो मस्तिष्कको 'रिसार्ड सिस्टम' लाई सक्रिय गरी डोपामाइन (Dopamine) नामक 'फिल-गुड' हर्मोन रिलिज गर्छ। यसले हामीलाई त्यो खानाप्रति एक प्रकारको लत (Addiction) बन्छ, ताकि हामी त्यो उत्पादन बारम्बार किनौं। जहाँ आयुर्वेदले 'विपाक' को ज्ञानलाई स्वास्थ्य र सन्तुष्टिको लागि प्रयोग गर्यो, त्यहीँ आधुनिक खाद्य उद्योगले 'ब्लिस प्वाइन्ट' लाई नाफा कमाउन प्रयोग गरिरहेको छ।

हजारौं वर्ष पुरानो छान्दोग्य उपनिषद्मा खाना र स्मृतिको सम्बन्धलाई एक प्रयोगद्वारा देखाइएको छ। जब एक विद्यार्थीलाई १५ दिनसम्म (पानी मात्र पिएर) उपवास गराइयो, उसले आफूले कण्ठ गरेका वेदका मन्त्रहरू बिर्सियो। तर, खाना खाने बित्तिकै उसले ती सबै मन्त्रहरू पुनः सम्झन सक्‍यो। यसले प्रमाणित गर्छ कि खानाको सूक्ष्म अंशले हाम्रो मन र स्मृति निर्माण गर्दछ। हाम्रो शरीरले आफ्नो पहिलो र सबैभन्दा मैत्रीपूर्ण खाना (आमाको दूध) को 'स्मृति' बोकेको हुन्छ र जीवनभर त्यस्तै सन्तुष्टि खोजिरहन्छ।

माथिको त्रिकोणीय विश्लेषण (वेद, आयुर्वेद र आधुनिक विज्ञान) बाट यो स्पष्ट हुन्छ कि दूध र दही हाम्रो लागि केवल सामान्य खाद्य पदार्थ होइनन्। आमाको दूध हाम्रो जीवनको पहिलो र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण 'प्रोग्रामिङ भाषा' हो, जसले हाम्रो शारीरिक र मानसिक संरचनाको आधार तयार गर्छ। हाम्रो 'गट फिलिड' वा अन्तरात्माको आवाज कुनै अन्धविश्वास होइन, यो हाम्रो आन्द्रामा रहेको 'दोस्रो मस्तिष्क' र बलियो 'अग्नि' बाट उत्पन्न हुने वास्तविक बुद्धि हो।

हामीले दूध वा दही जस्ता प्राकृतिक र शरीरलाई सुहाउँदो खाना खाँदा जुन आनन्द र सन्तुष्टि (विपाक) को अनुभूति गर्छौं, त्यो हाम्रो शरीरले आफ्नो पहिलो खाना (आमाको दूध) को 'ब्लिस पोइन्ट' लाई सम्झनु हो। त्यसैले, आयुर्वेदले दूधलाई 'सम्पूर्ण आहार' र दहीलाई पाचनका लागि अमृत मानेको छ। घिउ र पनिरलाई जीवनको सुरक्षित र पोषक तत्वको रूपमा स्वीकारिन्छ। जब हामी यी पदार्थहरूलाई आफ्नो दैनिक आहारमा समावेश गर्छौं, हामी केवल पोषण मात्र लिइरहेका हुँदैनौं, हामी आफ्नो अस्तित्वको मूलसँग पुनः जोडिरहेका हुन्छौं र आफ्नो अन्तरात्माको आवाजलाई थप प्रखर र स्पष्ट बनाइरहेका हुन्छौं।

देहभित्रको ब्रह्माण्डः वेद, विज्ञान र त्रिमूर्तिको लीला

सनातन वैदिक विचारसँग नजिक पुगेको हरेक व्यक्तिको आत्म-अन्वेषणको यात्रामा उसले आफ्नै अस्तित्वको मुटुमा एक गहिरो तीर्थयात्रा गर्दछ। आज हामी सँग विज्ञान छ। आफूभित्रको हरेक भौतिक संरचनालाई स्पष्ट रूपमा फोटो र भिडियोमा देख्ने सुविधा छ। हिजो त्यो सुविधा थिएन। हाम्रो पुर्खाले मन्दिर बनाए र आफूभित्रको भौतिक जीवनबारे त्यही मन्दिरमार्फत समाजलाई बताए। हाम्रो उपचारमा आवश्यक हुने रसहरूलाई रस र विरुवामार्फत सम्झाउनका लागि अत्यधिक भगवानका नाम राखे। त्यसै अनुसार हाम्रो वातावरणका औषधीय विरुवाहरूको नाम राखियो। जसले हाम्रो पुर्खाले आफ्नो अनुभव र अनुभूतिबाट अन्वेषण गरेको ज्ञान पुस्तौँ पुस्ता पुर्याउन हामीलाई सहज बनायो।

हामीसँग प्रारम्भिक अवस्थामा प्रश्वहरू समेत अत्यन्त प्रारम्भिक तहकै हुने गर्दछन्। हाड, मासु र रगतको संग्रहको यो शरीर नै यथार्थमा के होला? त्यसपछि अर्को सवालले हामीलाई छोप्छ – के होला यदि हामीले हाम्रो भौतिक शरीरलाई केवल हाड, मासु र रगतको संग्रहको रूपमा नभई सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको एक जीवित, धड्किएको प्रतिरूपको रूपमा हेर्न सक्यौं भने? के होला यदि आधुनिक विज्ञानका चकित पार्ने खोजहरू, जस्तै हाम्रो वास्तविकता एक 'सिम्युलेसन' हुन सक्ने सम्भावनाहरू, हजारौं वर्ष पुरानो वैदिक ज्ञानका रहस्यहरू र आधुनिक विज्ञानले पहिचान गरेका तथ्यहरू एउटै सत्यका दुई फरक अभिव्यक्ति मात्र हुन्? आजको मेरो प्रवचन त्यही रहस्यको पर्दा उघार्ने एक विनम्र प्रयास हो। यसले हाम्रो देह-मन्दिरभित्र चलिरहेको ब्रह्मा, विष्णु र महेश्वरको निरन्तर लीलालाई बुझ्न, वेदका ऋचाहरूमा लुकेको ब्रह्माण्डीय 'कोड' लाई चित्र, र गीताको शाश्वत ज्ञानको प्रकाशमा आफ्नो वास्तविक स्वरूपलाई पहिचान गर्न यो सुत्रे, पढ्ने र यसको सन्देश प्राप्त गर्ने हरेकलाई सहयोग गर्ने छ। आउनुहोस्, यो यात्रामा सँगै लागौं, जहाँ विज्ञान र अध्यात्मको संगममा हाम्रो चेतनाले एक नयाँ उचाइ चुम्नेछ।

एकछिन रोकिएर सोचौं त, हाम्रो आफ्नै शरीर कति अद्भुत र रहस्यमय छ! यो केवल एक भौतिक संरचना होइन, यो एक जीवन्त ब्रह्माण्ड हो। यसभित्र करिब ६०,००० माइल (लगभग १ लाख किलोमिटर) लामो रक्तनलीहरूको सञ्जाल छ, जसले पृथ्वीलाई दुई पटकभन्दा बढी परिक्रमा गर्न सक्छ। ७ ट्रिलियनभन्दा बढी स्नायुहरूले सूचनाको यस्तो विशाल जालो बुनेका छन्, जसको अगाडि संसारको सबैभन्दा शक्तिशाली सुपरकम्प्युटर पनि फिक्का लाग्छ। २०६ वटा हड्डीहरूले बनेको अस्थिपञ्जरले यो सम्पूर्ण संरचनालाई एक सुन्दर र बलियो आकार दिएको छ। २०६ मा एक अंश आत्मा र पूर्ण परमात्माको एक जोडी दिनुस्, त्यो १०८ हुन्छ। जुन १+०+८ गर्दा ९ को अभिव्यक्ति वा अद्वैत ॐ बन्दछ।

यो अद्भुत ईनर इन्जिनियरिङ महसुस गरेर नै हाम्रा ऋषिहरूले हजारौं वर्ष पहिले भनेका थिए - **“यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे”**। अर्थात्, जुन संरचना, जुन नियम, जुन शक्ति यो विशाल ब्रह्माण्डमा छ, त्यही हाम्रो यो सानो शरीर (पिण्ड) भित्र पनि छ। हाम्रो शरीर केवल मासु र हड्डीको थुप्रो होइन, यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको एक सानो, जीवित नक्सा हो, एक पवित्र मन्दिर हो जहाँ ब्रह्माण्डीय शक्तिहरू निरन्तर क्रियाशील छन्।

सनातन वैदिक दर्शनले ब्रह्माण्डको सञ्चालनलाई तीन प्रमुख शक्तिहरूको लीलाको रूपमा वर्णन गर्दछ: ब्रह्मा (सृष्टिकर्ता), विष्णु (पालनकर्ता), र महेश्वर (संहारकर्ता/रूपान्तरणकर्ता)। अचम्मको कुरा के छ भने, यो त्रिमूर्ति-लीला हाम्रो शरीरभित्र पनि हरेक पल चलिरहेको छ।

ब्रह्मा (सृष्टिकर्ता) र अस्थिपञ्जर प्रणाली (Skeletal System): ब्रह्माको कार्य सृष्टिको संरचना, आधार वा 'ढाँचा' (Blueprint) निर्माण गर्नु हो। हाम्रो शरीरमा, २०६ वटा हड्डीहरूले बनेको अस्थिपञ्जरले त्यही भूमिका खेल्छ। यो हाम्रो शरीरको आधारभूत संरचना हो, त्यो बलियो फ्रेमवर्क हो जसमाथि जीवनको यो सुन्दर मन्दिर खडा हुन्छ। यो हाम्रो शरीरभित्र 'सृष्टि' को भौतिक रूप हो, जसले हामीलाई आकार र पहिचान दिन्छ।

विष्णु (पालनकर्ता) र रक्तसञ्चार प्रणाली (Vascular System): विष्णुको कार्य संसारको पालन-पोषण, संरक्षण र सन्तुलन कायम गर्नु हो। हाम्रो शरीरमा, ६०,००० माइलसम्म फैलिएको रक्तसञ्चार प्रणालीले ठीक यही कार्य गर्दछ। मुटु रूपी केन्द्रबाट निस्किएर, यी रक्त नलीहरूले शरीरको हरेक कुना, हरेक कोशिकामा जीवन-शक्ति (अक्सिजन, पोषण) पुर्याएर शरीरको 'पालन' गर्दछन्। यो हाम्रो शरीरभित्र 'स्थिति' वा संरक्षणको निरन्तर, अविराम प्रक्रिया हो, जसले जीवनलाई सम्भव बनाउँछ।

महेश्वर (संहारकर्ता/रूपान्तरणकर्ता) र स्नायु प्रणाली (Nervous System): महेश्वर (शिव) को कार्यलाई प्रायः 'संहार' को रूपमा मात्र बुझिन्छ, तर यो विनाश होइन, यो 'लय' वा 'रूपान्तरण' हो - पुरानो र जीर्णलाई विलय गरेर नयाँको लागि मार्ग प्रशस्त गर्नु। उहाँ परम चेतना (चित्) र समय (महाकाल) का प्रतीक पनि हुनुहुन्छ। हाम्रो शरीरमा, ७ ट्रिलियन स्नायुहरूले बनेको स्नायु प्रणाली यही चेतना, सूचना र रूपान्तरणको केन्द्र हो। मस्तिष्क रूपी कैलाशबाट, यो प्रणालीले सम्पूर्ण शरीरमा चेतनाको प्रवाह गराउँछ। हरेक विचार, हरेक अनुभव, हरेक सिकाइ एक मानसिक सृष्टि र लय हो। यही प्रणालीले हामीलाई बाहिरी संसारको अनुभव गराउँछ र अन्ततः ध्यान र आत्म-ज्ञानमार्फत हाम्रो अहंकार (सानो 'म') को 'संहार' वा 'विलय' गराएर परम चेतनातर्फ डोर्याउन मद्दत गर्दछ।

आधुनिक भौतिकशास्त्री डा. जेम्स गेट्सले ब्रह्माण्डको आधारभूत समीकरणहरूमा 'त्रुटि-सुधार कोड' (Error - Correcting Code) भेटाए, जुन कम्प्युटर प्रोग्रामहरूमा प्रयोग हुन्छ। यसले धेरैलाई हाम्रो ब्रह्माण्ड एक विशाल कम्प्युटर सिमुलेसन हो कि भन्ने सोच्न बाध्य बनायो। तर के यो अवधारणा साँच्चै नयाँ हो?

हाम्रा ऋषिहरूले हजारौं वर्षअघि नै वेदका ऋचाहरूलाई 'देखेका' थिए, सुनेका थिए (त्यसैले वेदलाई 'श्रुति' भनिन्छ)। यी ऋचाहरू केवल कविता वा प्रार्थना मात्र होइनन्। यिनीहरू ब्रह्माण्ड सञ्चालनका 'कोड' वा 'सूत्र' हुन्। जसरी डा. गेट्सले गणितको भाषामा ब्रह्माण्डको कोड भेटे, त्यसरी नै हाम्रा ऋषिहरूले ध्यानको गहिरो मौनतामा ब्रह्माण्ड सञ्चालनका ध्वनि-कोड (मन्त्र) हरू अनुभव गरे।

ऋग्वेदको नासदीय सूक्त (१०.१२९) ले सृष्टिको सुरुवातभन्दा पहिलेको त्यो रहस्यमय अवस्थाको वर्णन गर्दछ, जहाँ 'सत्' (अस्तित्व) पनि थिएन र 'असत्' (अनस्तित्व) पनि थिएन। यो आधुनिक भौतिक विज्ञानको 'सिङ्गुलारिटी' ले आज यही अवधारणा अघि सारेको छ। यसले स्पष्ट भन्छ कि हाम्रो तार्किक मनले त्यो परम रहस्यलाई कहिल्यै पूर्ण रूपमा बुझ्न सक्दैन।

यदि हाम्रो शरीर एक ब्रह्माण्डीय यन्त्र हो र ब्रह्माण्ड एक कोडेड संरचना हो भने, 'हामी' को हौं? यसको उत्तर भगवान् श्रीकृष्णले गीतामा दिनुभएको छ। उहाँ भन्नुहुन्छ:

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः।
न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः ॥ गीता २.२३ ॥

अर्थात्: यस (आत्मा) लाई न शस्त्रले काट्न सक्छ, न आगोले जलाउन सक्छ, न पानीले भिजाउन सक्छ, न हावाले सुकाउन सक्छ।

गीताको यो शाश्वत ज्ञानअनुसार, हामी यो शरीर होइनौं। यो शरीर ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वररूपी प्रणालीहरूले चलाउने एक 'यन्त्र' वा 'सवारी' मात्र हो। हामी त त्यो अविनाशी, अपरिवर्तनीय 'आत्मा' हौं, जो यो यन्त्रको सञ्चालक वा यात्री हो।

अब सिमुलेसन परिकल्पनालाई गीताको कर्म-सिद्धान्तसँग जोडेर हेरौं। के यो संसार एक यस्तो जटिल र जीवन्त सिमुलेशन हो, जहाँ हाम्रो कर्म (Actions) नै हाम्रो वास्तविकता र अनुभवहरू (Outputs) निर्धारण गर्ने 'कोड' हो? के डा. गेट्सले भेटाएको 'त्रुटि - सुधार कोड' त्यही कर्मको अकाट्य नियमको भौतिक संकेत हो, जसले हरेक क्रियाको ठिक र उचित प्रतिक्रिया (फल) सुनिश्चित गर्दछ? गीताले भन्छ, कर्मको नियमबाट कोही भाग्न सक्दैन। यो ब्रह्माण्डको सबैभन्दा आधारभूत अपरेटिङ सिस्टम हो। त्यसैले डा. गेट्सले भेटाएको 'त्रुटि - सुधार कोड' त्यही कर्मको असङ्ख्य अकाट्य नियमहरू मध्येको एक भौतिक सङ्केत रूपको ब्रह्माण्डको अपरेटिङ सिस्टमको एक कोड हो।

अन्ततः, विज्ञान र अध्यात्म दुई फरक वा विपरीत मार्ग होइनन्। यिनीहरू एउटै परम सत्यको हिमाल चढ्ने दुई फरक बाटाहरू मात्र हुन्। डा. गेट्सको गणितीय कोड, वेदका ध्वनि-कोड (ऋचा), र हाम्रो शरीरभित्र चलिरहेको त्रिमूर्ति-लीला, सबैले एउटै परम वास्तविकता, त्यो निराकार, सर्वव्यापी 'ब्रह्म' तर्फ नै संकेत गरिरहेका छन्।

यसले हामीमा अर्को थप प्रश्न थोपरी दिन्छ। के हामी आफ्नो शरीरलाई केवल एक भौतिक संरचनाको रूपमा हेर्छौं? यसभित्र चलिरहेको यो अद्भुत ब्रह्माण्डीय लीलालाई के हामी अनुभव गर्न तयार छौं? के हामी विज्ञानको चिसो आँखाले वेदको न्यानो सत्यलाई र वेदको विशाल हृदयले विज्ञानको सानो रहस्यलाई अँगाल्न सक्छौं?

हाम्रो जीवनको परम उद्देश्य यो 'सिमुलेसन' वा 'माया' को जटिल खेलमा हराउनु होइन। यसको उद्देश्य त यो खेलको सञ्चालक, त्यो परम चेतनालाई चिन्नु हो, जो हाम्रो आफ्नै आत्माको रूपमा, हाम्रो आफ्नै हृदयको गुफामा, हाम्रो हरेक धड्कन र हरेक श्वासमा विराजमान छ। त्यो साक्षी-स्वरूप आत्मालाई चिन्नु नै भ्रमबाट जागरणतर्फको यात्रा हो, देहबाट देवालय तर्फको यात्रा हो, र जीवबाट ब्रह्ममा लीन हुने परम आनन्दको यात्रा हो।

वैदिक र वैज्ञानिक दृष्टिमा : सगोत्री र सपिण्डी विवाह ।

हिन्दु समाजमा विवाह एक पवित्र संस्कार मानिन्छ। दुई व्यक्ति र परिवारलाई जोड्ने यो परम्परामा, विवाहका लागि योग्य र अयोग्य सम्बन्धहरू निर्धारण गर्ने विभिन्न नियमहरू र प्रथाहरू विकसित भएका छन्। त्यसमा सगोत्री विवाह (एउटै गोत्रमा विवाह) र सपिण्डी विवाह (एउटै पिण्ड अर्थात् शरीरको अंश) भएको नाता लाई नजिकको मान्दै विवाह (जस्तै मामाको छोरीसँग) निषेध छ। यी नियमहरू वैदिक / पौराणिक ग्रन्थहरू र आधुनिक विज्ञान दुवैको आधारमा उचित देखिन्छ। वेद, स्मृति र पुराणहरूमा उल्लिखित श्लोकहरू र आधुनिक विज्ञानका आनुवंशिक सिद्धान्तहरू बिच यस बारे सामञ्जस्यता भेटिन्छ।

गोत्र (Gotra) भनेको व्यक्ति कुन वैदिक ऋषिको प्रत्यक्ष पुरुष वंशजको हो त्यसको सूचना दिन्छ। पितृ वंशीय पहिचान दिने गोत्र को आधारमा एउटै गोत्रका सबै पुरुष सदस्यहरू एक साझा पुरुष पूर्वजबाट आएका हुन् भन्ने निधो हुन्छ। हिन्दु परम्परा अनुसार एउटै गोत्रका सदस्यहरू लाई भाइ-बहिनी मानिन्छ, र तिनीहरूबिच विवाह निषेध गरिएको छ। यसलाई गोत्र बहिर्विवाह (Gotra Exogamy) भनिन्छ। सपिण्डी (Sapinda) को शाब्दिक अर्थ "एउटै पिण्ड वा शरीरको अंश भएको" भन्ने हुन्छ। जसले व्यक्ति व्यक्ति बिचको रगतको सम्बन्धलाई जनाउँछ। धर्मशास्त्रहरूले सपिण्डी सम्बन्धमा विवाह गर्न कडा रूपमा निषेध गरेको देखिन्छ।

हिन्दु परम्परागत चलन लेखिएको ठानिने मनु स्मृतिमा विवाह वा मैथुनको लागि योग्य केटीको चयन कसरी गर्ने भनी उल्लेख भेटिन्छ।

मनु स्मृति ३.५ उल्लेख गर्दछ **असपिण्डा च या मातुरसगोत्रा च या पितुः । सा प्रशस्ता द्विजातीनां दारकर्मणि मैथुने ॥ ५ ॥** जसको अर्थ हुन्छ "जो केटी आमाको सपिण्डी सम्बन्धकी होइनन् र पिताको गोत्रकी होइनन्, त्यही केटी द्विजातिहरू (दुई पटक जन्मिएकाहरू - जसको अर्थ हुन्छ भौतिक जन्म र ज्ञान प्राप्ति पछिको जन्म - ज्ञानी बने पछिकाहरूको लागि) विवाह र मैथुन प्रयोजनका लागि प्रशस्त (उत्तम) मानिन्छिन्।"

यो श्लोकले विवाहका लागि वा मैथुन कार्यका लागि चयन गरिने केटी आमाको तर्फबाट सपिण्डी हुनुहुँदैन। पिताको तर्फबाट सगोत्र हुनुहुँदैन भन्ने प्रस्ट गर्दछ। वृहस्पति स्मृतिले सपिण्डी सम्बन्धको सीमा निर्धारण गर्दै पिताको पक्षबाट सात पुस्ता र आमाको पक्षबाट पाँच पुस्ता सम्म विवाह गर्न उचित नहुने अवधारणा बनाएको छ। यसलाई स्पष्ट रूपमा सिफारिस गरेको छ। त्यसैले सनातन संस्कृतिमा कुनै पनि व्यक्तिले आफ्नो पिताको वंशमा सात पुस्ता र आमाको वंशमा पाँच पुस्ताभित्रका कुनै पनि नातेदारसँग विवाह नगर्न सल्लाह दिने गरिन्छ।

ऋग्वेदको दसौँ मण्डलमा पाइने यम-यमी संवाद (ऋग्वेद १०.१०) मा पिण्ड विवाह निषेधको सबैभन्दा पुरानो सन्दर्भ पाइन्छ। त्यहाँको संवादमा, यमीले आफ्नो जुम्ल्याहा भाइ यमसँग विवाह गर्न प्रस्ताव गर्छिन्। तर यमले यसलाई "अजामि" (incest) अर्थात् हाडनाता करणी युक्त अनाचार भन्दै अस्वीकार गर्छन्। ऋग्वेद १०.१०.१० मा उल्लेख छ **"आ घा ता गच्छानुत्तरा युगानि यत्र जामयः कृणवन्नजामि । उप बर्बृहि वृषभाय बाहुमन्यमिच्छस्व सुभगे पतिं मत् ॥** जसको अर्थ हुन्छ - यम भन्छन् "जब बहिनीहरूले आफ्नो भाइ नभएको व्यक्तिलाई पतिको रूपमा छात्रेछन् तब मात्र मानवको लागि सुरक्षित भविष्य युग हुने छ। त्यसैले, हे सुभगे, म होइन आफ्नो भाइ नभएको व्यक्तिलाई पतिको रूपमा आफ्नो अँगालो देऊ।" यो संवादले भाइ-बहिनी बिचको यौन सम्बन्धले मानव अस्तित्व लाई सङ्कटमा पुऱ्याइदिने अपराध कर्म हुने प्रस्ट गर्दछ। शास्त्रले अज्ञानता लाई पाप मान्दछ। दुर्व्यवहार लाई अपराध।

मामाको छोरीसँगको विवाह पनि नजिकको नाता सम्बन्ध (first-cousin marriage) भित्र पर्दछ। यद्यपि केही समुदायमा यो चलन प्रचलित भए तापनि, धेरै धर्मशास्त्रहरूले यसलाई निषेध गरेका छन्। वशिष्ठ धर्मशास्त्रमा मातृ काकाको छोरीसँग विवाह गर्ने व्यक्तिले चान्द्रायण प्रायश्चित गर्नुपर्ने उल्लेख छ। चान्द्रायण प्रायश्चित को अर्थ पाप कर्मको शुद्धि गर्नु र आफूमा आध्यात्मिक शुद्धि ल्याउनु हो। त्यसको अर्थ हुन्छ नजिकको नाता सम्बन्ध (first-cousin marriage) भित्रको विवाह वा यौन सम्पर्क मानवीयताको विपरीत रहेको गहिरो रहस्यको ज्ञान लिने र आफू त्यसमा प्रस्ट बनी त्यसलाई आफ्नो व्यवहारमा लागु गर्ने।

तोकिए बमोजिम नजिकको नातामा हुने विवाह वा यौन सम्पर्क कसरी मानव अस्तित्व लाई सङ्कटमा पुऱ्याइदिने अपराध कर्म भयो र सो सम्बन्धमा चान्द्रायण प्रायश्चित गरिनु पर्ने किन शास्त्रमा उल्लेख गरियो भन्ने प्राचीन शास्त्रहरूमा उल्लिखित निषेधहरू तथ्य आधुनिक आनुवंशिक विज्ञानका आश्चर्यजनक निष्कर्षहरू थाहा पाए पछि हामीलाई बुझ्न सहज भएको छ। नजिकको नाता र रगत सम्बन्धमा हुने विवाह (Consanguineous Marriage) सन्तानको स्वास्थ्यका लागि जोखिमपूर्ण हुने विज्ञानको अनुसन्धानको नतिजाले प्रस्टाएको छ। Consanguinity को अर्थ रगतको सम्बन्ध भएका व्यक्तिहरू बिचको विवाह हो।

प्रत्येक व्यक्तिले आफ्ना आमाबाबुबाट जीनको एक-एक प्रति प्राप्त गर्दछ। केही आनुवंशिक रोगहरू recessive (अप्रभावी) जीनका कारण विकास हुन्छ। अर्थात् त्यस्तो रोग लाग्नको लागि बच्चाको आमा र बाबु दुवैबाट सो रोगको जीन प्राप्त गर्नुपर्छ। नजिकका नातेदारहरूमा एउटै प्रकारको दुर्लभ र हानिकारक recessive gene हुने सम्भावना अधिक हुन्छ। त्यसैले, नजिकको नातामा हुने सम्पर्कले आउने बच्चामा आमा र बाबु दुवैबाट दुवैबाट recessive जीन प्राप्त हुने र सन्तान रोगग्रस्त हुने जोखिम बढ्छ। नजिकका नातेदारहरू (जस्तै, first cousins) बिच हुने विवाहमा सन्तानमा Autosomal Recessive Disorders (अप्रभावी जीनबाट हुने आनुवंशिक विकार) को जोखिम उल्लेखनीय रूपमा बढ्ने विज्ञान मार्फत यकिन भएको छ।

आनुवंशिक विज्ञानमा Coefficient of Inbreeding (F) एक महत्त्वपूर्ण मापदण्ड हो, जसले कुनै व्यक्तिमा दुवै आमाबाबुबाट एउटै पूर्वजबाट आएको जीन (identical by descent) हुने सम्भावनालाई सङ्ख्यात्मक रूपमा मापन गर्दछ। यो गुणाङ्क जति उच्च हुन्छ, सन्तानमा आनुवंशिक विकार र जन्मजात दोषहरू देखा पर्ने सम्भावना त्यति नै बढी हुन्छ।

जब First Cousins (अर्थात् मामा, फुपू वा काकाका छोराछोरी) बिच विवाह हुन्छ, तब Coefficient of Inbreeding $F = 1/16$ अर्थात् 6.25% हुन्छ। यसको अर्थ यो हो कि यस्तो विवाहबाट जन्मेको बच्चामा कुनै पनि जीनको दुवै प्रति (alleles) एउटै हजुरबा वा हजुरआमाबाट आउने सम्भावना 6.25% हुन्छ। यो आनुवंशिक समानताको दृष्टिकोणबाट उच्च मानिन्छ, किनकि यसले हानिकारक recessive जीनहरू सन्तानमा प्रकट हुने जोखिम उल्लेखनीय रूपमा बढाउँछ। मामाको छोरी वा काकाको छोरीसँग विवाह यही श्रेणीमा पर्दछ र यसैले यो सबैभन्दा जोखिमपूर्ण मानिन्छ।

यदि सम्बन्ध अलि टाढा छ भने, जस्तै First Cousins Once Removed (अर्थात् आफ्नो first cousin को छोरा वा छोरी, वा आफ्नो आमाबाबुको first cousin), तब Coefficient of Inbreeding $F = 1/32$ अर्थात् 3.125% हुन्छ। यो first cousins को तुलनामा आधा हो, र आनुवंशिक समानता मध्यम स्तरको मानिन्छ। यस्तो सम्बन्धमा पनि जोखिम रहन्छ, तर first cousin विवाहको तुलनामा केही कम हुन्छ।

Second Cousins (अर्थात् आफ्नो हजुरबा-हजुरआमाको भाइ-बहिनीका नातिनातिना) बिचको विवाहमा Coefficient of Inbreeding $F = 1/64$ अर्थात् 1.56% मात्र हुन्छ। यो आनुवंशिक समानताको दृष्टिकोणबाट कम मानिन्छ, र यस्तो विवाहबाट आनुवंशिक विकारको जोखिम पनि तुलनात्मक रूपमा धेरै कम हुन्छ। धेरै समाजहरूमा second cousin विवाहलाई सामान्यतया स्वीकार्य मानिन्छ।

अन्तमा, असम्बन्धित व्यक्तिहरू (जो एक अर्काका कुनै पनि प्रकारको नजिकको नातेदार होइनन्) बिचको विवाहमा Coefficient of Inbreeding लगभग शून्य (~ 0) हुन्छ, अर्थात् 0% को नजिक। यस्तो विवाहमा आनुवंशिक समानता नगण्य हुन्छ र सन्तानमा आनुवंशिक विकारको जोखिम सबैभन्दा कम हुन्छ। यही कारणले गर्दा, वैदिक शास्त्रहरू र आधुनिक आनुवंशिक विज्ञान दुवैले असम्बन्धित व्यक्तिहरू बिचको विवाहलाई सबैभन्दा सुरक्षित र स्वस्थ सन्तानको लागि उत्तम मान्दछन्।

यसरी, Coefficient of Inbreeding ले हामीलाई विभिन्न प्रकारका नातेदार सम्बन्धहरूमा हुने विवाहको आनुवंशिक जोखिमलाई वैज्ञानिक रूपमा बुझ्न मद्दत गर्दछ, र यसले प्राचीन वैदिक नियमहरूको वैज्ञानिक आधारलाई पनि पुष्टि गर्दछ। Inbreeding Depression भन्नाले नजिकको रगत सम्बन्धमा प्रजनन हुँदा आनुवंशिक विविधतामा कमी आउनु र त्यसले गर्दा जनसङ्ख्याको समग्र जैविक फिटनेस (जस्तै, स्वास्थ्य, जीवन शक्ति, प्रजनन क्षमता) मा ह्रास आउनु हो। यसले हानिकारक जीनहरू जनसङ्ख्यामा फैलिन मद्दत गर्दछ र दीर्घकालीन रूपमा समुदायको आनुवंशिक स्वास्थ्यलाई कमजोर बनाउँछ।

विशिष्ट रोगहरूको सन्दर्भमा हेर्दा, पाकिस्तानमा गरिएको एक हालैको अध्ययन (Akhtar et al., 2025) ले first-cousin विवाहबाट जन्मेका बच्चाहरूमा β -thalassemia (थैलासेमिया) नामक रगतको गम्भीर आनुवंशिक रोगको व्यापकता ९६ प्रतिशतसम्म रहेको देखाएको छ। जुन एक अत्यन्त चिन्ताजनक तथ्याङ्क हो। त्यस्तै, Sickle Cell Disease (सिकल सेल रोग) को लागि पनि consanguinity लाई एक प्रमुख जोखिम कारक मानिन्छ (Rao et al., 2024)।

जन्मजात हृदय दोषहरू (Congenital Heart Defects) को सन्दर्भमा, Yunis et al. (2006) को अध्ययनले first-cousin विवाहबाट जन्मेका शिशुहरूमा यस्तो दोषको जोखिम १.८ गुणा बढी हुने देखाएको छ।

यसबाहेक, बौद्धिक अपाङ्गता (Intellectual Disabilities) भएका बच्चाहरूका आमाबाबुमा cousin marriage को दर उल्लेखनीय रूपमा उच्च रहेको पाइएको छ (Saad et al., 2014)। जसले मानसिक विकासमा पनि नजिकको नातामा विवाहको नकारात्मक प्रभाव रहेको पुष्टि गर्दछ।

यी सबै वैज्ञानिक अध्ययनहरूले एक स्पष्ट निष्कर्ष दिन्छन् कि नजिकको नातामा विवाहले सन्तानमा थैलासेमिया, सिकल सेल रोग, हृदय दोष, र बौद्धिक अपाङ्गता जस्ता गम्भीर र दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याहरूको जोखिमलाई निकै बढाउँछ। यसैले यस्तो विवाहलाई मानव कल्याणको दृष्टिकोणबाट हानिकारक मानिनुपर्छ।

सनातन संस्कृतिको परम्परागत मान्यताको रूपमा स्थापित भएको व्यक्तिले आफ्नो पिताको वंशमा सात पुस्ता र आमाको वंशमा पाँच पुस्ताभित्रका कुनै पनि नातेदारसँग विवाह नगर्न र तिनीहरू बिच यौन सम्पर्क पनि कायम नगर्नु र गरेमा सन्तान लाई खती पुग्ने छ भन्ने सल्लाह लाई वैज्ञानिक सल्लाह ठानिनु पर्दछ।

अन्ततः, वैदिक ज्ञान र आधुनिक विज्ञान दुवै एउटै निष्कर्षमा पुग्छन्: सगोत्री र नजिकको नातामा विवाह मानव कल्याणको हितमा छैन। यी प्रथाहरूले भावी पुस्ताको स्वास्थ्यमा गम्भीर जोखिम निम्त्याउँछन्। त्यसैले, स्वस्थ र सक्षम सन्तान सुनिश्चित गर्नका लागि यी प्राचीन नियमहरूको पालना गर्नु आज पनि उत्तिकै सान्दर्भिक र महत्त्वपूर्ण छ। चेतना भया।

प्रश्न: पुरुषमा मात्रै ३०-४० पुस्तासम्म गोत्रको आधारमा विवाह निषेध गरिएको छ। यसको के वैज्ञानिक कारण छ? आनुवंशिक विज्ञानले के रहस्य खोलेको छ?

उत्तर: हो, यसको गहिरो वैज्ञानिक कारण छ। आनुवंशिक विज्ञानले प्राचीन वैदिक नियमहरूको वैज्ञानिक आधार पुष्टि गरेको छ। वेदमा रहेको विज्ञान र आधुनिक विज्ञान अनुरूप थप पूर्ण व्याख्या:

वैदिक/पौराणिक आधार:

गोत्रको अर्थ: गोत्रले कुन ऋषिको पुरुष वंशज हो भन्ने पहिचान गराउँछ। एउटै गोत्रका सबैजना एउटै पुरुष पूर्वजका वंशज मानिन्छन् र तिनीहरूबीच भाइ-बहिनीको नाता मानेर विवाह निषेध गरिएको छ। सपिण्डीको अर्थ: सपिण्डी भनेको "एउटै पिण्ड (शरीरको अंश)" भएको हो। यसले रक्त सम्बन्धलाई जनाउँछ। धर्मशास्त्रले पिताको पक्षबाट ७ पुस्ता र आमाको पक्षबाट ५ पुस्ता भित्र विवाह गर्न मनाही गरेको छ।

शास्त्रीय प्रमाण:

मनु स्मृति (३.५) ले आमाको सपिण्डी र पिताको सगोत्री केटीसंग विवाह नगर्न निर्देशन गर्दछ। ऋग्वेद (१०.१०) मा यमले आफ्नै बहिनी यमीको विवाहको प्रस्तावलाई "अजामि" (हाडनाता, अनाचार) भन्दै अस्वीकार गरेको उल्लेख छ।

वैज्ञानिक (आनुवंशिक) आधार:

आनुवंशिक विज्ञानले नजिकको रक्त सम्बन्धमा विवाह (Consanguineous Marriage) ले सन्तानमा गम्भीर स्वास्थ्य जोखिम बढाउँछ भन्ने प्रमाणित गरेको छ। रेसेसिभ जीनको जोखिम: प्रत्येक व्यक्तिमा केही हानिकारक "रेसेसिभ जीन" हुन सक्छन्। यी जीनले रोग तब मात्र देखाउँछन् जब बच्चाको आमा र बुबा दुवैबाट त्यस्तै हानिकारक जीन प्राप्त गर्छ। नजिकका नातेदारहरूमा एउटै पूर्वजको जीन हुने भएकाले, यस्तै हानिकारक जीनको प्रति मिल्ने सम्भावना धेरै हुन्छ।

इन्ब्रिडिङ गुणाङ्क (Coefficient of Inbreeding - F):

यो गुणाङ्कले कुनै व्यक्तिले आफ्ना दुवै बाटुअबाट एउटै पूर्वजको जीन पाउने सम्भावनालाई मापन गर्छ। यो जति बढी हुन्छ, रोगको जोखिम पनि त्यति नै बढी हुन्छ। फर्स्ट कजिन (जस्तै मामाको छोरी) विवाह: $F = ६.२५\%$ (आनुवंशिक विकारको उच्च जोखिम)
सेकेन्ड कजिन विवाह: $F = १.५६\%$ (जोखिम कम, तर अझै रहन्छ)
असम्बन्धित व्यक्तिहरू विवाह: $F \approx ०\%$ (जोखिम न्यूनतम)

वैज्ञानिक अध्ययनहरूको निष्कर्ष:

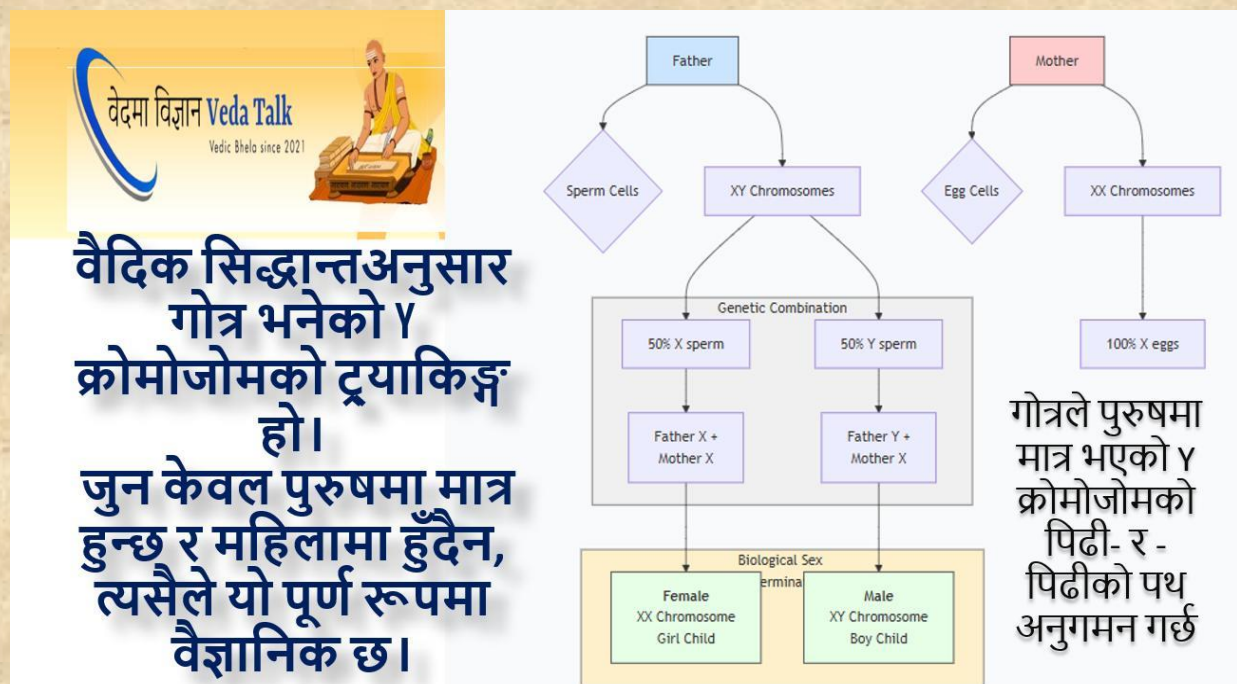
थैलासेमिया: फर्स्ट कजिन विवाहबाट जन्मेका ९६% बच्चामा थैलासेमिया रहेको पाइएको छ। सिकल सेल रोग, जन्मजात हृदय दोष, र बौद्धिक अपाङ्गता जस्ता रोगहरूको जोखिम पनि नजिकको नातामा विवाह गर्दा धेरै गुणा बढेको देखिन्छ।

निष्कर्ष:

पुरुषमा मात्र ३०-४० पुस्तासम्म गोत्र कायम रहने र विवाह निषेध हुने मुख्य कारण आनुवंशिक छ। पुरुष वंशानुक्रम (Y-क्रोमोजोम) मार्फत गोत्र सिधै पिढीदरपिढी सञ्चालित हुन्छ। यसरी लामो समयसम्म (३०-

४० पुस्ता) विवाह निषेध गरेर, हानिकारक रेसेसिभ जीनहरू एकै ठाउँमा केन्द्रित हुनबाट रोक्न खोजिएको हो। यसले गर्दा समाजको आनुवंशिक विविधता कायम रहन्छ र स्वस्थ सन्तान उत्पादन हुन्छ। अन्ततः, वैदिक ऋषिहरूले आफ्नो गहिरो अन्तर्दृष्टिले हजारौं वर्षअघि नै यो वैज्ञानिक सत्यलाई पहिचान गरी सगोत्री र सपिण्डी विवाह निषेध गरेका थिए, जसलाई आज आधुनिक आनुवंशिक विज्ञानले पनि पूर्ण रूपमा समर्थन गरेको छ।

जसलाई हामी वेदमा रहेको गहिरो विज्ञान लाई [आजको विज्ञानको क्षेत्रमा बामे सँदै गरेको अत्यन्त सानो उमेरको आधुनिक विज्ञान नाममा चिनिने - हामीलाई अज्ञानता वाट ज्ञानको क्षेत्रमा लैजान व्यवहारिक ज्ञान दिन उपयोगी भएको - हुर्कंदै भर्खर टिन एजर उमेर पार गर्दै गरेको र व्यवहारिक हुँदै गरेको वालखा रूपी] विज्ञानले आफ्नो क्षमता अनुरूप बिस्तारै बुझ्दै जान थालेको अवस्थाको रूपमा ग्रहण गर्ने गर्दछौ।



विज्ञान भैरव तन्त्रः चेतना जागरणका ११२ सूत्र

विस्तृत विषय-सूची (Table of Contents)

भाग १: आधारभूमि र दर्शन (Foundations and Philosophy)

अध्याय १: परिचय (Introduction)

- विज्ञान भैरव तन्त्र के हो?
- ग्रन्थको ऐतिहासिक महत्त्व र प्रासंगिकता
- यो कसको लागि हो?
- ग्रन्थको संरचना र दृष्टिकोण

अध्याय २: दार्शनिक पृष्ठभूमि (Philosophical Background)

- कश्मीर शैववाद: एक परिचय
- त्रिक दर्शन: शिव, शक्ति र नर
- अद्वैत (Non-duality) को अवधारणा
- स्पन्द (Spanda) र प्रत्यभिज्ञा (Pratyabhijna) को सिद्धान्त

अध्याय ३: दिव्य संवाद (The Divine Dialogue)

- भैरव र भैरवी: शिव र शक्तिको संवाद
- देवीको मौलिक प्रश्न: परम सत्यको खोज
- शिवको उत्तर: विधि र प्रविधिको मार्ग

भाग २: ११२ धारणाहरू: अभ्यास र विवेचना (The 112 Dharanas: Practice and Commentary)

अध्याय ४: श्वास र प्राण-केन्द्रित धारणाहरू (Dharanas of Breath and Prana) (श्लोक १-२४)

- प्रत्येक २३ धारणाहरूको विस्तृत व्याख्या:
 - मूल संस्कृत श्लोक
 - नेपाली अनुवाद
 - अभ्यास विधि
 - दार्शनिक विवेचना र उद्देश्य

अध्याय ५: इन्द्रिय र बाह्य-केन्द्रित धारणाहरू (Dharanas of Senses and External Focus) (श्लोक २५-४७)

- प्रत्येक २३ धारणाहरूको विस्तृत व्याख्या:
 - मूल संस्कृत श्लोक
 - नेपाली अनुवाद
 - अभ्यास विधि
 - दार्शनिक विवेचना र उद्देश्य

अध्याय ६: भावना र मनोदशा-केन्द्रित धारणाहरू (Dharanas of Emotions and Moods) (श्लोक ४८-७०)

- प्रत्येक २३ धारणाहरूको विस्तृत व्याख्या:
 - मूल संस्कृत श्लोक
 - नेपाली अनुवाद
 - अभ्यास विधि
 - दार्शनिक विवेचना र उद्देश्य

अध्याय ७: ध्वनि र मन्त्र-केन्द्रित धारणाहरू (Dharanas of Sound and Mantra) (श्लोक ७१-९०)

- प्रत्येक २० धारणाहरूको विस्तृत व्याख्या:
 - मूल संस्कृत श्लोक
 - नेपाली अनुवाद
 - अभ्यास विधि
 - दार्शनिक विवेचना र उद्देश्य

अध्याय ८: शरीर, शून्यता र ब्रह्माण्ड-केन्द्रित धारणाहरू (Dharanas of Body, Void, and Universe) (श्लोक ९१-११२)

- प्रत्येक २२ धारणाहरूको विस्तृत व्याख्या:
 - मूल संस्कृत श्लोक
 - नेपाली अनुवाद
 - अभ्यास विधि
 - दार्शनिक विवेचना र उद्देश्य

भाग ३: समन्वय र निष्कर्ष (Integration and Conclusion)

अध्याय ९: अभ्यासको सार (The Essence of Practice)

- धारणा, ध्यान र समाधि
- साक्षी भावको विकास
- गुरुको भूमिका र महत्त्व

अध्याय १०: आधुनिक जीवनमा विज्ञान भैरव तन्त्र (Vigyan Bhairav Tantra in Modern Life)

- तनाव व्यवस्थापन र मानसिक शान्ति
- सम्बन्ध र दैनिक जीवनमा प्रयोग
- रचनात्मकता र आत्म-खोज

अध्याय ११: निष्कर्ष (Conclusion)

- ११२ विधिहरूको समग्र सन्देश
- चेतनाको भैरव अवस्था
- निरन्तर अभ्यासको मार्ग

परिशिष्ट (Appendices)

- परिशिष्ट 'क': प्रमुख प्राविधिक शब्दहरूको शब्दावली (Glossary of Key Terms)
- परिशिष्ट 'ख': सन्दर्भ ग्रन्थ सूची (Bibliography)
- परिशिष्ट 'ग': ११२ धारणाहरूको संक्षिप्त सूची (Index of Dharanas)

विज्ञान भैरव तन्त्र: ११२ धारणाहरूको विस्तृत शैक्षिक विवेचना

(Vigyan Bhairav Tantra: A Comprehensive Educational Commentary on 112 Dharanas)

प्रकाशकीय (Publisher's Note)

यो ग्रन्थ विज्ञान भैरव तन्त्रका ११२ ध्यान विधिहरूको एक विस्तृत शैक्षिक विवेचना हो। यसले प्राचीन तान्त्रिक ज्ञानलाई आधुनिक पाठकहरूको लागि सुलभ र बोधगम्य बनाउने प्रयास गरेको छ। यो ग्रन्थ शुद्ध शैक्षिक उद्देश्यका लागि तयार गरिएको हो र यसले कुनै पनि विशेष धार्मिक सम्प्रदायको प्रचार गर्ने उद्देश्य राख्दैन।

विज्ञान भैरव तन्त्र कश्मीर शैववादको एक अमूल्य रत्न हो। यसले ध्यानका ११२ विधिहरू प्रस्तुत गर्दछ, जुन मध्ये प्रत्येक विधि एक स्वतन्त्र र पूर्ण मार्ग हो। यी विधिहरू कुनै विशेष धर्म, जाति, वा लिंगमा सीमित छैनन्। यी सार्वभौमिक छन् र कुनै पनि व्यक्तिले अभ्यास गर्न सक्छ।

यो ग्रन्थमा प्रत्येक धारणाको मूल संस्कृत श्लोक, नेपाली अनुवाद, विस्तृत अभ्यास विधि, र दार्शनिक विवेचना समावेश गरिएको छ। साथै, आधुनिक जीवनमा यी विधिहरूको प्रासंगिकतालाई पनि उजागर गरिएको छ।

यो ग्रन्थ साधकहरू, अध्येताहरू, र आध्यात्मिक जिज्ञासुहरूका लागि एक मार्गदर्शकको रूपमा उपयोगी हुनेछ भन्ने आशा छ।

लेखकको भूमिका (Author's Preface)

प्रिय पाठकहरू,

विज्ञान भैरव तन्त्रसँगको मेरो पहिलो परिचय धेरै वर्ष अघि भएको थियो। त्यतिबेला, म यसलाई केवल एक प्राचीन ग्रन्थको रूपमा मात्र बुझेको थिएँ। तर जसजसै मैले यसका विधिहरूलाई अभ्यासमा ल्याएँ, यसको गहिराई र प्रासंगिकताले मलाई चकित पार्यो।

यो ग्रन्थ केवल एक पुस्तक होइन, यो एक जीवित परम्परा हो। यसका ११२ धारणाहरू ११२ ढोकाहरू हुन्, जसमध्ये प्रत्येकले परम सत्यको अनुभवमा पुर्याउन सक्छ। तर यी ढोकाहरू खोल्नको लागि, हामीले केवल पढ्नु मात्र होइन, अभ्यास गर्नुपर्छ।

यो ग्रन्थ लेख्दा, मैले निम्न सिद्धान्तहरूलाई अपनाएको छु:

१. **मूल पाठप्रति निष्ठा:** प्रत्येक धारणाको मूल संस्कृत श्लोकलाई यथासम्भव शुद्ध रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ।

२. **स्पष्ट र सरल भाषा:** जटिल दार्शनिक अवधारणाहरूलाई सरल नेपाली भाषामा व्याख्या गरिएको छ, साथै प्राविधिक शब्दहरूको अंग्रेजी समकक्ष पनि दिइएको छ।

३. **व्यावहारिक दृष्टिकोण:** प्रत्येक विधिको विस्तृत अभ्यास निर्देशन दिइएको छ, जसले पाठकलाई तुरुन्तै अभ्यास सुरु गर्न सक्षम बनाउँछ।

४. **आधुनिक प्रासंगिकता:** यी प्राचीन विधिहरू आजको जीवनमा कसरी उपयोगी हुन सक्छन् भन्ने कुरालाई उजागर गरिएको छ।

यो ग्रन्थ पढ्दा, कृपया यसलाई केवल बौद्धिक अध्ययनको रूपमा नलिनुहोस्। यसका विधिहरूलाई अभ्यासमा ल्याउनुहोस्। एक वा दुई विधिहरू छान्नुहोस् जुन तपाईंको स्वभावसँग मेल खान्छन्, र तिनीहरूलाई नियमित रूपमा अभ्यास गर्नुहोस्। अनुभव नै वास्तविक ज्ञान हो।

यो ग्रन्थ तपाईंको आध्यात्मिक यात्रामा एक सहयोगी साथी बनोस् भन्ने कामना गर्दछु।

ॐ नमः शिवाय।

समर्पण (Dedication)

यो ग्रन्थ ती सबै गुरुहरूलाई समर्पित छ जसले यो ज्ञानलाई पुस्ता-पुस्ता सम्म सुरक्षित राखे र प्रसारित गरे। विशेष रूपमा, यो ग्रन्थ:

- भगवान शिव र देवी पार्वतीलाई, जसको दिव्य संवादबाट यो ज्ञान उत्पन्न भयो।
 - महर्षि वात्स्यायन र अन्य प्राचीन ऋषिहरूलाई, जसले यो ज्ञानलाई लिपिबद्ध गरे।
 - कश्मीर शैववादका आचार्यहरू - अभिनवगुप्त, क्षेमराज, र अन्यहरूलाई, जसले यसको गहिरो व्याख्या गरे।
 - ओशो (भगवान श्री रजनीश) लाई, जसले यो ग्रन्थलाई आधुनिक विश्वमा पुनर्जीवित गरे।
 - र ती सबै साधकहरूलाई जो यी विधिहरूलाई अभ्यासमा ल्याउँछन् र आफ्नो जीवनलाई रूपान्तरित गर्छन्।
-

विषय-सूची (Table of Contents)

भाग एक: पृष्ठभूमि र परिचय

- अध्याय १: विज्ञान भैरव तन्त्रको परिचय
- अध्याय २: कश्मीर शैववादको दार्शनिक पृष्ठभूमि
- अध्याय ३: शिव-पार्वती संवाद: दिव्य प्रेमकथा र आध्यात्मिक शिक्षा

भाग दुई: श्वास र प्राणायाम-केन्द्रित धारणाहरू (१-२४)

- अध्याय ४: श्वासको विज्ञान र प्राणायामको महत्त्व
- धारणा १-२४: विस्तृत विवेचना

भाग तीन: दृष्टि र बाह्य वस्तु-केन्द्रित धारणाहरू (२५-४७)

- अध्याय ५: दृष्टि र धारणाको सम्बन्ध
- धारणा २५-४७: विस्तृत विवेचना

भाग चार: भावना र इन्द्रिय-केन्द्रित धारणाहरू (४८-७०)

- अध्याय ६: भावनाहरूको रूपान्तरण
- धारणा ४८-७०: विस्तृत विवेचना

भाग पाँच: ध्वनि र मन्त्र-केन्द्रित धारणाहरू (७१-९०)

- अध्याय ७: नाद योग र मन्त्र विज्ञान
- धारणा ७१-९०: विस्तृत विवेचना

भाग छ: शरीर र गति-केन्द्रित धारणाहरू (९१-११२)

- अध्याय ८: शरीर: दिव्यताको मन्दिर
- धारणा ९१-११२: विस्तृत विवेचना

भाग सात: आधुनिक प्रासंगिकता र निष्कर्ष

- अध्याय ९: आधुनिक जीवनमा विज्ञान भैरव तन्त्रको प्रासंगिकता
- अध्याय १०: निष्कर्ष

परिशिष्टहरू

- परिशिष्ट १: शब्दावली
- परिशिष्ट २: सन्दर्भ ग्रन्थ सूची
- परिशिष्ट ३: चयनित श्लोकहरू (देवनागरीमा)
- परिशिष्ट ४: अभ्यासको लागि सुझावहरू

भाग एक: पृष्ठभूमि र परिचय

अध्याय १: विज्ञान भैरव तन्त्रको परिचय

(Introduction to Vigyan Bhairav Tantra)

१.१ ग्रन्थको नाम र अर्थ

"विज्ञान भैरव तन्त्र" - यो नाम तीन शब्दहरूको संयोजन हो:

विज्ञान (Vijnana): यो शब्द "वि" (विशेष) र "ज्ञान" (ज्ञान) को संयोजन हो। यसको अर्थ हो विशेष ज्ञान, प्रत्यक्ष अनुभव, वा बोध। यो सामान्य बौद्धिक ज्ञान (ज्ञान) भन्दा फरक छ। विज्ञान भनेको त्यो ज्ञान हो जुन अनुभवबाट आउँछ, जुन शरीर र मनमा प्रत्यक्ष रूपमा अनुभूत हुन्छ।

भैरव (Bhairava): शाब्दिक रूपमा, "भैरव" को अर्थ हो "भयानक" वा "भय उत्पन्न गर्ने"। तर तान्त्रिक सन्दर्भमा, भैरव शिवको एक विशेष रूप हो जसले परम वास्तविकता, अद्वैत चेतना, र अपरिवर्तनशील सत्यलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ। भैरव त्यो अवस्था हो जहाँ सबै द्वैत (द्वन्द्व) समाप्त हुन्छ र केवल एकत्व रहन्छ।

एक व्युत्पत्ति अनुसार:

- **भ** = भरण (पोषण गर्ने)
- **र** = रवण (विलय गर्ने)
- **व** = वमन (उत्पन्न गर्ने)

यसरी, भैरव त्यो चेतना हो जसले ब्रह्माण्डलाई उत्पन्न गर्छ, पोषण गर्छ, र पुनः आफूमा विलय गर्छ।

तन्त्र (Tantra): "तन्त्र" शब्द "तन्" (विस्तार गर्नु) र "त्र" (मुक्त गर्नु) बाट आएको हो। यसको अर्थ हो त्यो प्रणाली वा विधि जसले चेतनालाई विस्तार गर्छ र बन्धनबाट मुक्त गर्छ। तन्त्र एक व्यापक आध्यात्मिक परम्परा हो जसले शरीर, मन, र इन्द्रियहरूलाई दमन गर्नुको सट्टा, तिनीहरूलाई नै मुक्तिको उपकरण बनाउँछ।

यसरी, "विज्ञान भैरव तन्त्र" को अर्थ हो: "भैरव (परम चेतना) को विज्ञान (प्रत्यक्ष अनुभव) प्राप्त गर्ने तन्त्र (विधि वा प्रणाली)"।

१.२ ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

विज्ञान भैरव तन्त्र कश्मीर शैववादको एक प्रमुख ग्रन्थ हो। यसको रचना काल निश्चित रूपमा ज्ञात छैन, तर विद्वानहरूले यसलाई ईस्वीको ८०० देखि ९०० शताब्दीको आसपास राखेका छन्। केहि विद्वानहरूले यसलाई अझ पुरानो मान्छन्।

यो ग्रन्थ "रुद्रयामल तन्त्र" को एक भाग हो, जुन एक विशाल तान्त्रिक संग्रह हो। रुद्रयामलमा शिव र शक्ति (पार्वती) बीचको संवादको रूपमा विभिन्न आध्यात्मिक विषयहरू प्रस्तुत गरिएका छन्।

कश्मीर शैववादका महान आचार्यहरू - जस्तै अभिनवगुप्त (ई.स. ९५०-१०२०) र क्षेमराज (ई.स. ९८०-१०५०) - ले यस ग्रन्थलाई अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानेका छन्। अभिनवगुप्तले आफ्नो "तन्त्रालोक" मा यसका धेरै श्लोकहरूलाई उद्धृत गरेका छन्।

आधुनिक युगमा, यो ग्रन्थ ओशो (भगवान श्री रजनीश) को "The Book of Secrets" (५ खण्डमा) को माध्यमबाट विश्वव्यापी रूपमा प्रसिद्ध भयो। ओशोले यसका ११२ विधिहरूमाथि विस्तृत प्रवचनहरू दिए, जसले यसलाई आधुनिक साधकहरूको लागि सुलभ बनायो।

१.३ ग्रन्थको संरचना

विज्ञान भैरव तन्त्रमा लगभग १६३ श्लोकहरू छन् (विभिन्न पाण्डुलिपिहरूमा केही भिन्नता छ)। यसको संरचना निम्न अनुसार छ:

प्रारम्भिक खण्ड (श्लोक १-२३): यस खण्डमा देवी पार्वतीले शिवलाई परम सत्यको बारेमा प्रश्नहरू सोध्नुहुन्छ। उनी सोध्नुहुन्छ: "हे देव, तपाईंको वास्तविक स्वरूप के हो? यो ब्रह्माण्ड कसरी उत्पन्न भयो? यसको आधार के हो? कसरी यसलाई जान्न सकिन्छ?"

शिवले उत्तर दिनुहुन्छ कि परम सत्यलाई शब्दहरूले पूर्ण रूपमा व्याख्या गर्न सकिँदैन, तर यसको अनुभव गर्ने विधिहरू छन्। त्यसपछि, उहाँले ११२ धारणाहरू (ध्यान विधिहरू) प्रस्तुत गर्नुहुन्छ।

मुख्य खण्ड (श्लोक २४-१३५): यस खण्डमा ११२ धारणाहरू क्रमशः प्रस्तुत गरिएका छन्। यी धारणाहरूलाई विभिन्न श्रेणीहरूमा वर्गीकृत गर्न सकिन्छ:

श्रेणी	धारणा संख्या	मुख्य विषय
श्वास-केन्द्रित	१-२४	प्राणायाम, श्वासको अवलोकन
दृष्टि-केन्द्रित	२५-४७	त्राटक, दृश्य कल्पना
भावना-केन्द्रित	४८-७०	भावनाहरूको रूपान्तरण
ध्वनि-केन्द्रित	७१-९०	नाद योग, मन्त्र
शरीर-केन्द्रित	९१-११२	शारीरिक अभ्यास, गति

समापन खण्ड (श्लोक १३६-१६३): यस खण्डमा देवी पार्वतीले यी विधिहरू सुनेपछि आफ्नो अनुभव व्यक्त गर्नुहुन्छ। उनी भन्नुहुन्छ कि यी विधिहरू सुनेर उनले परम आनन्दको अनुभव गरिन्। यस खण्डमा यी विधिहरूको फलश्रुति र महत्त्व पनि वर्णन गरिएको छ।

१.४ ग्रन्थको विशेषताहरू

विज्ञान भैरव तन्त्र अन्य आध्यात्मिक ग्रन्थहरूभन्दा केही विशेष तरिकाले फरक छ:

१. व्यावहारिकता (Practicality): यो ग्रन्थ सैद्धान्तिक दर्शनभन्दा बढी व्यावहारिक विधिहरूमा केन्द्रित छ। यसले "के हो" भन्दा "कसरी गर्ने" मा जोड दिन्छ।

२. विविधता (Diversity): ११२ विधिहरूले मानव अनुभवको लगभग हरेक पक्षलाई समेट्छन् - श्वास, दृष्टि, श्रवण, स्पर्श, भावना, विचार, शरीर, र यहाँसम्म कि यौन अनुभव पनि।

३. समावेशिता (Inclusivity): यी विधिहरू कुनै विशेष धर्म, जाति, वर्ग, वा लिंगमा सीमित छैनन्। कुनै पनि व्यक्तिले यी अभ्यास गर्न सक्छ।

४. स्वीकार्यता (Acceptance): तन्त्रको एक विशेषता यो हो कि यसले जीवनको कुनै पनि पक्षलाई अस्वीकार गर्दैन। शरीर, इन्द्रिय, भावना - सबैलाई आध्यात्मिक साधनाको उपकरण बनाइन्छ।

५. तात्कालिकता (Immediacy): यी विधिहरूले भविष्यमा कतै पुग्ने वाचा गर्दैनन्। यी यहीं, अहिले, यसै क्षणमा परम सत्यको अनुभव गर्ने मार्ग प्रस्तुत गर्छन्।

१.५ ग्रन्थको महत्त्व

विज्ञान भैरव तन्त्रको महत्त्व धेरै कारणले छ:

दार्शनिक महत्त्व: यो ग्रन्थ कश्मीर शैववादको अद्वैत दर्शनको व्यावहारिक अभिव्यक्ति हो। यसले सिद्धान्तलाई अभ्यासमा कसरी ल्याउने भन्ने देखाउँछ।

मनोवैज्ञानिक महत्त्व: यी विधिहरूले मानव मनको गहिरो बुझाइ प्रदर्शन गर्छन्। आधुनिक मनोविज्ञान र मनोचिकित्साले पनि यी विधिहरूबाट सिक्न सक्छ।

आध्यात्मिक महत्त्व: यो ग्रन्थ आत्म-साक्षात्कार वा मोक्षको लागि एक पूर्ण मार्गदर्शक हो। यसले विभिन्न स्वभावका साधकहरूको लागि विभिन्न विधिहरू प्रदान गर्दछ।

सांस्कृतिक महत्त्व: यो ग्रन्थ भारतीय आध्यात्मिक परम्पराको एक अमूल्य सम्पदा हो। यसले तन्त्र परम्पराको गहिरो र विविधतालाई प्रदर्शन गर्दछ।

अध्याय २: कश्मीर शैववादको दार्शनिक पृष्ठभूमि

(Philosophical Background of Kashmir Shaivism)

२.१ कश्मीर शैववादको उत्पत्ति र विकास

कश्मीर शैववाद (Kashmir Shaivism), जसलाई "त्रिक दर्शन" (Trika Philosophy) पनि भनिन्छ, एक अद्वैतवादी (non-dualistic) दार्शनिक प्रणाली हो जुन उत्तर भारतको कश्मीर क्षेत्रमा विकसित भयो। यसको उत्पत्ति लगभग ईस्वीको ८०० शताब्दीको आसपास मानिन्छ, र यो ईस्वीको ९०० देखि ११०० शताब्दीको बीचमा आफ्नो शिखरमा पुग्यो।

कश्मीर शैववादका प्रमुख आचार्यहरू:

आचार्य	समय	प्रमुख कृति
वसुगुप्त	ई.स. ८००-८५०	शिव सूत्र, स्पन्द कारिका
सोमानन्द	ई.स. ८५०-९००	शिवदृष्टि
उत्पलदेव	ई.स. ९००-९५०	ईश्वर प्रत्यभिज्ञा कारिका
अभिनवगुप्त	ई.स. ९५०-१०२०	तन्त्रालोक, परात्रिशिका विवरण
क्षेमराज	ई.स. ९८०-१०५०	प्रत्यभिज्ञाहृदयम्, शिव सूत्र विमर्शिनी

२.२ मुख्य दार्शनिक सिद्धान्तहरू

कश्मीर शैववादका केही मुख्य दार्शनिक सिद्धान्तहरू निम्न छन्:

१. परम शिव (Parama Shiva): कश्मीर शैववाद अनुसार, परम वास्तविकता एक छ, जसलाई "परम शिव" भनिन्छ। यो शुद्ध चेतना (pure consciousness) हो, जुन अनन्त, अपरिवर्तनशील, र सर्वव्यापी छ। यो सबै कुराको स्रोत र आधार हो।

२. शक्ति (Shakti): शिव र शक्ति अभिन्न छन्। शिव चेतना हो भने, शक्ति त्यो चेतनाको गतिशील, रचनात्मक पक्ष हो। शक्ति बिना शिव "शव" (लाश) जस्तै हुन्छन्, र शिव बिना शक्ति अस्तित्वहीन हुन्छिन्। यो द्वैत होइन, यो एउटै वास्तविकताका दुई पक्ष हुन्।

३. स्वातन्त्र्य (Svatantrya - Absolute Freedom): शिवको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण गुण उहाँको पूर्ण स्वतन्त्रता हो। उहाँ कुनै पनि नियम वा सीमाबाट बाँधिएका छैनन्। उहाँले आफ्नो इच्छाले यो ब्रह्माण्ड सृष्टि गर्नुहुन्छ, पालन गर्नुहुन्छ, र विलय गर्नुहुन्छ।

४. विमर्श (Vimarsha - Self-Awareness): शिव केवल चेतना (प्रकाश) मात्र होइनन्, उहाँ आत्म-जागरूक चेतना (विमर्श) हुनुहुन्छ। उहाँ आफूलाई जान्नुहुन्छ। यो आत्म-जागरूकता नै शक्ति हो।

५. **स्पन्द (Spanda - Divine Vibration):** सृष्टि शिवको स्पन्द (कम्पन) बाट उत्पन्न हुन्छ। यो स्पन्द शक्तिको अभिव्यक्ति हो। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड यो दिव्य कम्पनको विभिन्न तरङ्गहरू हुन्।

६. **३६ तत्त्व (36 Tattvas):** कश्मीर शैववादले सृष्टिको संरचनालाई ३६ तत्त्वहरूमा विभाजन गर्दछ। यी तत्त्वहरू शिव (शुद्ध चेतना) देखि पृथ्वी (स्थूल पदार्थ) सम्म फैलिएका छन्। यो एक क्रमिक "अवरोहण" (descent) हो, जहाँ चेतना बिस्तारै सीमित र स्थूल हुँदै जान्छ।

७. **मल (Mala - Impurities):** जीव (व्यक्तिगत आत्मा) शिव नै हो, तर तीन "मल" (अशुद्धि) ले ढाकिएको छ:

- **आणव मल:** "म सीमित छु" भन्ने भावना
- **मायीय मल:** "म अरूभन्दा भिन्न छु" भन्ने भावना
- **कार्म मल:** "म कर्ताहुँ" भन्ने भावना

८. **प्रत्यभिज्ञा (Pratyabhijna - Recognition):** मुक्ति भनेको केहि नयाँ प्राप्त गर्नु होइन, बरु आफ्नो वास्तविक स्वरूप (शिव) लाई पुनः चिन्नु (recognize) हो। हामी जन्मदेखि नै शिव हौं, तर हामीले यो बिर्सका छौं। साधनाले यो बिर्सिएको पहिचानलाई जगाउँछ।

२.३ कश्मीर शैववाद र अन्य दर्शनहरूको तुलना

कश्मीर शैववाद अन्य भारतीय दर्शनहरूभन्दा केही महत्त्वपूर्ण तरिकाले फरक छ:

अद्वैत वेदान्त (Advaita Vedanta) सँग तुलना:

- अद्वैत वेदान्तले संसारलाई "माया" (भ्रम) मान्छ।
- कश्मीर शैववादले संसारलाई शिवको वास्तविक अभिव्यक्ति मान्छ, भ्रम होइन।
- अद्वैत वेदान्तमा ब्रह्म निष्क्रिय छ।
- कश्मीर शैववादमा शिव सक्रिय र स्वतन्त्र छन्।

सांख्य दर्शन सँग तुलना:

- सांख्यले पुरुष (चेतना) र प्रकृति (पदार्थ) लाई दुई अलग तत्त्व मान्छ।
- कश्मीर शैववादले सबै कुरालाई एउटै शिव-तत्त्वको अभिव्यक्ति मान्छ।

पतञ्जलि योग सँग तुलना:

- पतञ्जलि योगले चित्त-वृत्तिको निरोध (दमन) मा जोड दिन्छ।
- कश्मीर शैववादले चित्त-वृत्तिको रूपान्तरण र स्वीकारमा जोड दिन्छ।

२.४ कश्मीर शैववादमा तन्त्रको भूमिका

कश्मीर शैववाद एक तान्त्रिक परम्परा हो। यसले तन्त्रका मुख्य सिद्धान्तहरूलाई अपनाउँछ:

शरीरको महत्त्व: शरीरलाई त्यागपुर्ण वस्तु होइन, बरु दिव्यताको मन्दिर मानिन्छ। शरीर नै साधनाको प्रयोगशाला हो।

इन्द्रियहरूको प्रयोग: इन्द्रियहरूलाई दमन गर्नुको सट्टा, तिनीहरूलाई नै ध्यानको उपकरण बनाइन्छ।

भावनाहरूको रूपान्तरण: क्रोध, भय, कामुकता जस्ता तीव्र भावनाहरूलाई आध्यात्मिक ऊर्जामा रूपान्तरण गरिन्छ।

गुरु-शिष्य परम्परा: तान्त्रिक ज्ञान गुरुबाट शिष्यमा प्रत्यक्ष रूपमा प्रसारित हुन्छ।

दीक्षा (Initiation): साधनामा प्रवेश गर्नको लागि गुरुबाट दीक्षा लिनुपर्छ।

विज्ञान भैरव तन्त्र यस परम्पराको एक महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ हो, जसले ११२ व्यावहारिक विधिहरू प्रदान गर्दछ।

अध्याय ३: शिव-पार्वती संवाद: दिव्य प्रेमकथा र आध्यात्मिक शिक्षा

(The Shiva-Parvati Dialogue: Divine Love Story and Spiritual Teaching)

३.१ संवादको पृष्ठभूमि

विज्ञान भैरव तन्त्र शिव र पार्वती बीचको एक अन्तरंग संवादको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। यो संवाद कैलाश पर्वतमा, एक गहिरो प्रेम र विश्वासको वातावरणमा भएको मानिन्छ।

पार्वती केवल शिवकी पत्नी मात्र होइनन्, उनी शक्ति हुन् - ब्रह्माण्डको गतिशील, रचनात्मक ऊर्जा। उनी शिवकी अर्धांगिनी हुन्, जसको बिना शिव अपूर्ण हुनुहुन्छ। यो संवाद दुई प्रेमीहरू बीचको मात्र होइन, यो चेतना (शिव) र ऊर्जा (शक्ति) बीचको संवाद हो।

३.२ पार्वतीको प्रश्न

ग्रन्थको सुरुमा, पार्वतीले शिवलाई गहिरो प्रश्नहरू सोध्नुहुन्छ:

श्री देव्युवाच। श्रुतं देव मया सर्वं रुद्रयामलसम्भवम्।
त्रिकभेदमशेषेण सारात्सारविभागतः ॥

"हे देव, मैले रुद्रयामलबाट उत्पन्न सबै कुरा सुनेको छु - त्रिकको भेद, सार र सारको विभाग - सबै कुरा।"

पार्वती भन्नुहुन्छ कि उनले धेरै शास्त्रहरू सुनिसकेकी छिन्, तर अझै पनि उनको जिज्ञासा शान्त भएको छैन। उनी सोध्नुहुन्छ:

- तपाईंको वास्तविक स्वरूप के हो?

- यो ब्रह्माण्ड कसरी उत्पन्न भयो?
- यसको आधार के हो?
- कसरी यसलाई जान्न सकिन्छ?

यी प्रश्नहरू हरेक आध्यात्मिक जिज्ञासुको मनमा उठ्ने प्रश्नहरू हुन्।

३.३ शिवको उत्तर

शिवले पार्वतीको प्रश्नको उत्तर दिनुहुन्छ:

श्री भैरव उवाच। साधु साधु त्वया पृष्ठं तन्त्रसारं हि भामिनि।
गूहनीयतमं भद्रे तथापि कथयामि ते॥

"हे सुन्दरी, तिमीले राम्रो प्रश्न सोध्यौ। यो तन्त्रको सार हो, अत्यन्त गोप्य हो, तर पनि म तिमीलाई भन्छु।"

शिव भन्नुहुन्छ कि परम सत्यलाई शब्दहरूले पूर्ण रूपमा व्याख्या गर्न सकिँदैन। यो अनुभवको विषय हो, वर्णनको होइन। तर, उहाँ त्यो अनुभव गर्ने विधिहरू बताउन तयार हुनुहुन्छ।

त्यसपछि, शिवले ११२ धारणाहरू (ध्यान विधिहरू) प्रस्तुत गर्नुहुन्छ। यी विधिहरू विभिन्न प्रकारका छन् - श्वासमा आधारित, दृष्टिमा आधारित, ध्वनिमा आधारित, भावनामा आधारित, र शरीरमा आधारित। शिव भन्नुहुन्छ कि यी मध्ये कुनै एक विधि पनि पर्याप्त छ। साधकले आफ्नो स्वभाव अनुसार कुनै एक विधि छान्नुपर्छ र त्यसमा गहिरो अभ्यास गर्नुपर्छ।

३.४ संवादको प्रतीकात्मक अर्थ

यो संवाद केवल एक ऐतिहासिक घटना होइन, यसको गहिरो प्रतीकात्मक अर्थ छ:

शिव र पार्वती = चेतना र ऊर्जा: हाम्रो भित्र पनि शिव (साक्षी चेतना) र शक्ति (मनको गतिविधि) छन्। जब यी दुई मिल्छन्, तब आत्म-साक्षात्कार हुन्छ।

पार्वतीको प्रश्न = जिज्ञासा: आध्यात्मिक यात्राको सुरुवात जिज्ञासाबाट हुन्छ। जबसम्म हामी प्रश्न सोध्दैनौं, तबसम्म उत्तर पाउँदैनौं।

शिवको उत्तर = कृपा: गुरुको कृपाले ज्ञान प्रकट हुन्छ। शिव पार्वतीलाई यो गोप्य ज्ञान दिनुहुन्छ किनकि उनी योग्य शिष्या हुन्।

११२ विधिहरू = विविधता: एउटै गन्तव्यमा पुग्ने धेरै बाटाहरू छन्। प्रत्येक व्यक्तिको लागि कुनै न कुनै बाटो उपयुक्त छ।

३.५ अर्धनारीश्वर: एकतामा द्वैत

शिव र पार्वतीको सम्बन्धको सबैभन्दा सुन्दर प्रतीक "अर्धनारीश्वर" (Ardhanarishvara) हो - आधा पुरुष, आधा स्त्री। यो मूर्तिले देखाउँछ कि शिव र शक्ति अलग-अलग छैनन्, तिनीहरू एउटै वास्तविकताका दुई पक्ष हुन्।

अर्धनारीश्वरले हामीलाई सिकाउँछ:

- पुरुष र स्त्री समान र पूरक छन्।
- हामी सबैभित्र पुरुष र स्त्री दुवै तत्त्व छन्।
- पूर्णता द्वैतको एकीकरणमा छ।

३.६ नन्दी: ज्ञानको वाहक

पौराणिक कथा अनुसार, जब शिवले पार्वतीलाई यो ज्ञान दिनुभयो, तब नन्दी (शिवको वाहन, साँढे) ले यो संवाद सुने। नन्दीले यो ज्ञानलाई मानव जातिको हितको लागि प्रसारित गरे।

नन्दी "धर्म" (righteousness) को प्रतीक हुन्। उनी शिवको सबैभन्दा विश्वासपात्र भक्त हुन्। यो कथाले हामीलाई सिकाउँछ कि आध्यात्मिक ज्ञान केवल गुरु र शिष्य बीचमा सीमित रहँदैन, यो सबैको हितको लागि प्रसारित हुनुपर्छ।

भाग दुई: श्वास र प्राणायाम-केन्द्रित धारणाहरू

अध्याय ४: श्वासको विज्ञान र प्राणायामको महत्त्व

(The Science of Breath and Importance of Pranayama)

४.१ श्वास: शरीर र मनको सेतु

श्वास (breath) मानव अस्तित्वको सबैभन्दा आधारभूत र महत्त्वपूर्ण क्रिया हो। हामी जन्मदेखि मृत्युसम्म निरन्तर श्वास लिइरहेका हुन्छौं। तर, यो साधारण जस्तो देखिने क्रियामा असाधारण आध्यात्मिक सम्भावना लुकेको छ।

श्वासको विशेषता यो हो कि यो ऐच्छिक (voluntary) र अनैच्छिक (involuntary) दुवै हुन सक्छ। हामी चाहेमा श्वासलाई नियन्त्रण गर्न सक्छौं, तर नचाहेमा पनि यो आफै चलिरहन्छ। यसले श्वासलाई शरीर (अनैच्छिक) र मन (ऐच्छिक) बीचको सेतु बनाउँछ।

योग र तन्त्रले यो सेतुलाई चिनेका छन्। श्वासमा परिवर्तन गरेर, हामी मनमा परिवर्तन ल्याउन सक्छौं। र मनमा परिवर्तन गरेर, हामी चेतनाको गहिरो तहमा पुग्न सक्छौं।

४.२ प्राण र प्राणायाम

योग दर्शनमा, श्वास केवल हावाको आदान-प्रदान मात्र होइन, यो "प्राण" (जीवन ऊर्जा) को वाहक हो। प्राण त्यो सूक्ष्म ऊर्जा हो जसले शरीर र मनलाई जीवित राख्छ।

"प्राणायाम" (Pranayama) को अर्थ हो प्राणको विस्तार वा नियन्त्रण। यो श्वासको माध्यमबाट प्राणलाई नियन्त्रित र निर्देशित गर्ने विज्ञान हो।

प्राणायामका मुख्य तत्त्वहरू:

- **पूरक (Puraka):** श्वास भित्र लिनु (inhalation)
- **कुम्भक (Kumbhaka):** श्वास रोक्नु (retention)
- **रेचक (Rechaka):** श्वास बाहिर छोड्नु (exhalation)

४.३ विज्ञान भैरव तन्त्रमा श्वास-केन्द्रित धारणाहरू

विज्ञान भैरव तन्त्रका पहिलो २४ धारणाहरू मुख्यतः श्वासमा आधारित छन्। यी धारणाहरूले श्वासको विभिन्न पक्षहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न सिकाउँछन्:

- श्वासको दुई बिन्दुहरू (नाक र हृदय) बीचको यात्रा
- श्वास-प्रश्वासको बीचको अन्तराल (gap)
- श्वासको प्राकृतिक लय
- श्वासको ध्वनि
- श्वासको तापमान

यी विधिहरू सरल देखिन्छन्, तर यिनको गहिराइ अपार छ। नियमित अभ्यासले मनलाई शान्त पार्छ, एकाग्रता बढाउँछ, र चेतनाको गहिरो तहमा पुर्याउँछ।

४.४ श्वास-केन्द्रित धारणाहरूको वैज्ञानिक आधार

आधुनिक विज्ञानले पनि श्वास र मनको सम्बन्धलाई पुष्टि गरेको छ:

स्नायु प्रणालीमा प्रभाव: गहिरो र ढिलो श्वासले पैरासिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणाली (parasympathetic nervous system) लाई सक्रिय गर्छ, जसले शरीरलाई "rest and digest" मोडमा ल्याउँछ। यसले तनाव हर्मोन (cortisol) लाई कम गर्छ र शान्तिको अनुभव गराउँछ।

मस्तिष्कमा प्रभाव: ध्यान र प्राणायामले मस्तिष्कको तरङ्ग (brainwaves) मा परिवर्तन ल्याउँछ। यसले बीटा तरङ्ग (सक्रिय, चिन्तित अवस्था) बाट अल्फा र थीटा तरङ्ग (शान्त, ध्यानमग्न अवस्था) मा लैजान्छ।

हृदय गतिमा प्रभाव: नियमित श्वास अभ्यासले हृदय गति परिवर्तनशीलता (Heart Rate Variability - HRV) लाई सुधार गर्छ, जुन समग्र स्वास्थ्यको एक महत्वपूर्ण सूचक हो।

अब, श्वास-केन्द्रित धारणाहरूको विस्तृत विवेचना प्रस्तुत गरिनेछ।

धारणा १-२४: श्वास-केन्द्रित ध्यान विधिहरू

धारणा १: श्वासको दुई बिन्दुहरूमा ध्यान

(Dharana 1: Awareness at Two Points of Breath)

मूल श्लोक (Original Verse)

ऊर्ध्वे प्राणो ह्यधो जीवो विसर्गात्मा परोच्चरेत्।
उत्पत्तिद्वितयस्थाने भरणाद्भरिता स्थितिः ॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"प्राण माथितिर उठ्छ, जीव (अपान) तलतिर झर्छ। यी दुई उत्पत्ति स्थानहरूमा (नाक र हृदय) ध्यान गर्दा, भरिएको अवस्था (पूर्णता) प्राप्त हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"The prana rises upward, the jiva (apana) descends downward. By focusing at the two points of origin (nose and heart), the state of fullness is attained."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो विज्ञान भैरव तन्त्रको पहिलो धारणा हो, र यसले श्वासको सबैभन्दा आधारभूत अवलोकनबाट सुरु गर्दछ।

प्राण र अपान: योग दर्शनमा, शरीरमा पाँच प्रकारका प्राण (पञ्च प्राण) मानिन्छन्। यी मध्ये दुई प्रमुख हुन्:

- प्राण:** माथितिर गतिशील ऊर्जा, श्वास भित्र लिने क्रियासँग सम्बन्धित
- अपान:** तलतिर गतिशील ऊर्जा, श्वास बाहिर छोड्ने क्रियासँग सम्बन्धित

यी दुई ऊर्जाहरू निरन्तर गतिशील छन् - एक माथि जान्छ, अर्को तल जान्छ। यो गति नै जीवनको लय हो।

दुई उत्पत्ति स्थान: श्वासको दुई महत्वपूर्ण बिन्दुहरू छन्:

- नासिका (Nose):** जहाँ श्वास शरीरमा प्रवेश गर्छ र बाहिर निस्कन्छ
- हृदय (Heart):** जहाँ श्वास आफ्नो गहिराइमा पुग्छ

यी दुई बिन्दुहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नु नै यो धारणाको सार हो।

अभ्यास विधि (Practice Method)

तयारी:

- 3 शान्त र स्वच्छ स्थानमा बस्नुहोस्।
- 4 आरामदायी आसनमा बस्नुहोस् - पद्मासन, सिद्धासन, वा कुर्सीमा पनि बस्न सकिन्छ।
- 5 ढाड सिधा राख्नुहोस्, तर तनाव नराख्नुहोस्।
- 6 आँखा बन्द गर्नुहोस्।
- 7 केही क्षण शरीरलाई शिथिल गर्नुहोस्।

मुख्य अभ्यास:

- 8 प्राकृतिक रूपमा श्वास लिनुहोस्। श्वासलाई जबरजस्ती नियन्त्रण नगर्नुहोस्।
- 9 श्वास भित्र लैँदा, नाकको छेउमा ध्यान दिनुहोस्। हावा नाकमा प्रवेश गर्दा कस्तो महसुस हुन्छ?
- 10 श्वास भित्र जाँदा, यसको यात्रालाई अनुसरण गर्नुहोस् - नाकबाट घाँटी हुँदै हृदय क्षेत्रसम्म।
- 11 हृदय क्षेत्रमा श्वास पुग्दा, त्यहाँ केही क्षण ध्यान राख्नुहोस्।
- 12 श्वास बाहिर जाँदा, फेरि यसको यात्रालाई अनुसरण गर्नुहोस् - हृदयबाट घाँटी हुँदै नाकसम्म।
- 13 नाकबाट श्वास बाहिर निस्कँदा, त्यहाँ ध्यान राख्नुहोस्।
- 14 यो चक्र दोहोर्याउनुहोस्।

समय:

- सुरुमा १०-१५ मिनेट अभ्यास गर्नुहोस्।
- बिस्तारै समय बढाउनुहोस्।
- आदर्श रूपमा, दिनमा दुई पटक (बिहान र साँझ) अभ्यास गर्नुहोस्।

लाभहरू (Benefits)

शारीरिक लाभ:

- श्वास प्रणाली सुधार हुन्छ
- रक्तचाप नियन्त्रित हुन्छ
- तनाव कम हुन्छ
- निद्रा राम्रो हुन्छ

मानसिक लाभ:

- मन शान्त हुन्छ
- एकाग्रता बढ्छ
- चिन्ता र अवसाद कम हुन्छ

चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना : चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

- वर्तमान क्षणमा रहने क्षमता बढ्छ

आध्यात्मिक लाभ:

- साक्षी भाव (witness consciousness) विकसित हुन्छ
- शरीर र मनबाट अलग पहिचान (dis-identification) हुन्छ
- आन्तरिक शान्तिको अनुभव हुन्छ

सावधानी (Precautions)

- श्वासलाई जबरजस्ती नियन्त्रण नगर्नुहोस्।
- यदि चक्कर लाग्यो वा असहज भयो भने, अभ्यास रोक्नुहोस्।
- गर्भवती महिलाहरूले सावधानीपूर्वक अभ्यास गर्नुपर्छ।
- गम्भीर श्वास रोगहरू भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

धारणा २: श्वासको मोड बिन्दुमा ध्यान

(Dharana 2: Awareness at the Turning Point of Breath)

मूल श्लोक (Original Verse)

मरुत्परिस्पन्दे विसर्गान्तर्गतो मनः।
प्रविशन् मध्यसंस्थानं ब्रह्म तत्त्वं प्रकाशते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"श्वासको कम्पनमा, विसर्ग (बाहिर जाने श्वास) को अन्तमा, मन भित्र प्रवेश गर्दा, मध्य स्थानमा स्थित हुँदा, ब्रह्म तत्त्व प्रकाशित हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"In the movement of breath, at the end of exhalation, when the mind enters inward and rests in the middle, the Brahman (ultimate reality) is revealed."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा श्वासको एक विशेष क्षणमा केन्द्रित छ - जब श्वास बाहिर निस्किसकेको छ र अर्को श्वास भित्र आउन बाँकी छ। यो क्षण अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ।

मोड बिन्दु (Turning Point): श्वासको दुई मोड बिन्दुहरू छन्:

15 श्वास भित्र लिइसकेपछि, बाहिर छोड्नुअघि

16 श्वास बाहिर छोडिसकेपछि, भित्र लिनुअघि

यो धारणा दोस्रो मोड बिन्दुमा केन्द्रित छ - जब श्वास पूर्ण रूपमा बाहिर गइसकेको छ।

मध्य स्थान (Middle Space): यो मोड बिन्दु एक "मध्य स्थान" हो - न भित्र, न बाहिर। यो एक शून्यताको क्षण हो, जहाँ मनको सामान्य गतिविधि रुक्छ। यस क्षणमा, साधकले आफ्नो वास्तविक स्वरूप (ब्रह्म) को झलक पाउन सक्छ।

ब्रह्म तत्त्व: "ब्रह्म" भनेको परम वास्तविकता हो - अनन्त, अपरिवर्तनशील चेतना। यो हाम्रो वास्तविक स्वरूप हो, तर सामान्यतया मनको गतिविधिले यसलाई ढाकेको हुन्छ। श्वासको मोड बिन्दुमा, जब मन शान्त हुन्छ, यो वास्तविकता प्रकट हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

तयारी: पहिलो धारणा जस्तै तयारी गर्नुहोस्।

मुख्य अभ्यास:

- 17 प्राकृतिक रूपमा श्वास लिनुहोस्।
- 18 श्वास बाहिर छोड्नुहोस्।
- 19 जब श्वास पूर्ण रूपमा बाहिर गइसक्यो, त्यो क्षणमा ध्यान दिनुहोस्।
- 20 यो क्षण - जब श्वास बाहिर गइसकेको छ र अर्को श्वास आउन बाँकी छ - यसमा रहनुहोस्।
- 21 यो क्षणलाई जबरजस्ती लम्ब्याउने प्रयास नगर्नुहोस्। केवल यसको बारेमा सचेत रहनुहोस्।
- 22 जब अर्को श्वास आफै आउँछ, त्यसलाई आउन दिनुहोस्।
- 23 फेरि श्वास बाहिर छोड्नुहोस् र त्यो मोड बिन्दुमा ध्यान दिनुहोस्।
- 24 यो चक्र दोहोर्‍याउनुहोस्।

गहिरो अभ्यास: जब यो अभ्यासमा निपुणता आउँछ, त्यो मोड बिन्दुमा "के छ?" भनेर हेर्नुहोस्। त्यहाँ विचार छैन, श्वास छैन - के छ? यो प्रश्न नै ध्यान हो।

लाभहरू (Benefits)

मानसिक लाभ:

- विचारहरूको प्रवाह कम हुन्छ
- मनको शान्ति अनुभव हुन्छ
- वर्तमान क्षणमा रहने क्षमता बढ्छ

आध्यात्मिक लाभ:

- "म" को अनुभव क्षणिक रूपमा विलीन हुन्छ
- शून्यताको अनुभव हुन्छ
- आत्म-साक्षात्कारको झलक मिल्छ

धारणा ३: श्वासको भित्री मोड बिन्दुमा ध्यान

(Dharana 3: Awareness at the Inner Turning Point of Breath)

मूल श्लोक (Original Verse)

विसर्गान्ते बहिःक्षेपात् पूरणान्ते तथा बहिः।
भरिताशयभावेन भैरवी भैरवात्मना ॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"श्वास बाहिर छोडेपछि (विसर्गान्ते) र श्वास भित्र लिएपछि (पूरणान्ते), भरिएको भावनाले (भरिताशयभावेन), भैरवी भैरवको आत्मासँग एक हुन्छिन्।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"At the end of exhalation and at the end of inhalation, with the feeling of fullness, Bhairavi becomes one with Bhairava."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा दोस्रो धारणाको विस्तार हो। यसमा दुवै मोड बिन्दुहरूमा ध्यान दिइन्छ - श्वास भित्र लिइसकेपछि र बाहिर छोडिसकेपछि।

दुई मोड बिन्दुहरू:

- 25 **पूरणान्त (End of Inhalation):** जब श्वास पूर्ण रूपमा भित्र आइसकेको छ, फोक्सो भरिएको छ।
- 26 **विसर्गान्त (End of Exhalation):** जब श्वास पूर्ण रूपमा बाहिर गइसकेको छ, फोक्सो खाली भएको छ।

भरिएको भावना (Feeling of Fullness): यी दुवै क्षणहरूमा एक विशेष "भरिएको" भावना हुन्छ। श्वास भित्र लिइसकेपछि, शरीर प्राणले भरिएको महसुस हुन्छ। श्वास बाहिर छोडिसकेपछि, शून्यताले भरिएको महसुस हुन्छ। दुवै "पूर्णता" का अनुभव हुन्।

भैरवी र भैरव: भैरवी शक्ति (ऊर्जा) हो, भैरव शिव (चेतना) हो। जब साधक यी मोड बिन्दुहरूमा गहिरो ध्यान गर्छ, तब व्यक्तिगत ऊर्जा (भैरवी) विश्वव्यापी चेतना (भैरव) सँग एक हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 27 प्राकृतिक रूपमा श्वास लिनुहोस्।
- 28 श्वास भित्र लिनुहोस्। जब फोक्सो पूर्ण रूपमा भरिन्छ, त्यो क्षणमा ध्यान दिनुहोस्।

- 29 त्यो "भरिएको" भावनालाई महसुस गर्नुहोस्।
30 श्वास बाहिर छोड्नुहोस्। जब फोक्सो पूर्ण रूपमा खाली हुन्छ, त्यो क्षणमा ध्यान दिनुहोस्।
31 त्यो "खाली भएको" भावनालाई महसुस गर्नुहोस्। यो पनि एक प्रकारको पूर्णता हो।
32 यी दुवै मोड बिन्दुहरूमा ध्यान दिँदै, श्वासको चक्र जारी राख्नुहोस्।

गहिरो अभ्यास: दुवै मोड बिन्दुहरूमा, "म" को अनुभव कहाँ छ? भनेर हेर्नुहोस्। यी क्षणहरूमा, "म" क्षणिक रूपमा विलीन हुन्छ।

धारणा ४: श्वासको अन्तरालमा विश्राम

(Dharana 4: Resting in the Gap of Breath)

मूल श्लोक (Original Verse)

निःश्वासोच्छ्वासयोर्मध्ये शक्तिरूपा निरन्तरम्।
तस्मिन् मध्ये स्थितो योगी योगतत्त्वं प्रपद्यते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"श्वास बाहिर जाने (निःश्वास) र भित्र आउने (उच्छ्वास) को बीचमा, शक्ति निरन्तर रूपमा रहन्छिन्। त्यस मध्यमा स्थित भएर, योगी योग तत्त्व प्राप्त गर्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Between the outgoing and incoming breath, Shakti continuously resides. By being established in that middle, the yogi attains the essence of yoga."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा श्वासको "अन्तराल" (gap) मा केन्द्रित छ। यो अन्तराल त्यो क्षण हो जब एक श्वास समाप्त भइसकेको छ र अर्को सुरु हुन बाँकी छ।

अन्तराल (Gap): श्वासमा दुई अन्तरालहरू छन्:

- 33 श्वास भित्र लिइसकेपछि, बाहिर छोड्नुअघिको अन्तराल
34 श्वास बाहिर छोडिसकेपछि, भित्र लिनुअघिको अन्तराल

यी अन्तरालहरू सामान्यतया अत्यन्त छोटो हुन्छन्, तर ध्यानले यिनलाई विस्तार गर्न सक्छ।

शक्ति: यो अन्तराल "शक्ति" को निवास स्थान हो। शक्ति भनेको दिव्य ऊर्जा हो, जुन सबै कुराको स्रोत हो। यो अन्तरालमा, मनको सामान्य गतिविधि रुक्छ र शक्तिको प्रत्यक्ष अनुभव सम्भव हुन्छ।

योग तत्त्व: "योग" को अर्थ हो "जोड्नु" वा "एक हुनु"। योग तत्त्व भनेको त्यो अवस्था हो जहाँ व्यक्तिगत आत्मा विश्वव्यापी आत्मासँग एक हुन्छ। यो अन्तरालमा स्थित हुँदा, यो एकताको अनुभव हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 35 प्राकृतिक रूपमा श्वास लिनुहोस्।
- 36 श्वास भित्र लिनुहोस्।
- 37 जब श्वास भित्र आइसक्यो, त्यो अन्तराललाई महसुस गर्नुहोस्।
- 38 यो अन्तरालमा "विश्राम" गर्नुहोस्। जबरजस्ती श्वास रोक्ने होइन, बरु त्यो प्राकृतिक अन्तरालमा सचेत रहनु हो।
- 39 श्वास बाहिर छोड्नुहोस्।
- 40 जब श्वास बाहिर गइसक्यो, त्यो अन्तराललाई महसुस गर्नुहोस्।
- 41 यो अन्तरालमा पनि "विश्राम" गर्नुहोस्।
- 42 यो चक्र जारी राख्नुहोस्।

गहिरो अभ्यास: अभ्यास गहिरो हुँदा, यी अन्तरालहरू आफै लम्बिन थाल्छन्। यो जबरजस्ती होइन, यो प्राकृतिक रूपमा हुन्छ। यी लम्बिएका अन्तरालहरूमा, गहिरो शान्ति र आनन्दको अनुभव हुन्छ।

धारणा ५: सूक्ष्म श्वासको अनुभव

(Dharana 5: Experience of Subtle Breath)

मूल श्लोक (Original Verse)

भूयः स्यात् प्रतिमीलनं भूयो भूयः प्रबोधनम्।
तेन संविद्विकासेन भवेद्भैरवभावना ॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"बारम्बार निमीलन (बन्द हुनु) र बारम्बार प्रबोधन (जागृ) - यसरी संविद् (चेतना) को विकासले भैरव भावना प्राप्त हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Again and again closing, again and again awakening - through this expansion of consciousness, the state of Bhairava is attained."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा श्वासको सूक्ष्म पक्षमा केन्द्रित छ। यसले श्वासको "निमीलन" (बन्द हुनु, भित्र जानु) र "प्रबोधन" (खुल्नु, बाहिर आउनु) को चक्रलाई अवलोकन गर्न सिकाउँछ।

निमीलन र प्रबोधन:

- **निमीलन:** जब श्वास भित्र जान्छ, चेतना पनि भित्रतिर जान्छ। यो एक प्रकारको "बन्द हुनु" हो।
- **प्रबोधन:** जब श्वास बाहिर आउँछ, चेतना पनि बाहिरतिर फैलिन्छ। यो एक प्रकारको "जामु" वा "खुल्नु" हो।

यो चक्र निरन्तर चलिरहेको छ - भित्र, बाहिर, भित्र, बाहिर। यसलाई सचेत रूपमा अवलोकन गर्नु नै यो धारणाको सार हो।

संविद् विकास: "संविद्" भनेको चेतना हो। जब हामी यो श्वासको चक्रलाई सचेत रूपमा अवलोकन गर्छौं, हाम्रो चेतना विकसित हुन्छ। हामी श्वासको साक्षी बन्छौं, र बिस्तारै हामी सबै कुराको साक्षी बन्छौं।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 43 आँखा बन्द गर्नुहोस्।
- 44 श्वास भित्र लिनुहोस्। यसलाई "निमीलन" को रूपमा अनुभव गर्नुहोस् - चेतना भित्रतिर जाँदैछ।
- 45 श्वास बाहिर छोड्नुहोस्। यसलाई "प्रबोधन" को रूपमा अनुभव गर्नुहोस् - चेतना बाहिरतिर फैलिँदैछ।
- 46 यो चक्रलाई बारम्बार अवलोकन गर्नुहोस्।
- 47 बिस्तारै, तपाईं यो चक्रको साक्षी बन्नुहुनेछ - यसमा संलग्न नभई, केवल हेर्दै।

धारणा ६: शक्ति चालन

(Dharana 6: Movement of Shakti)

मूल श्लोक (Original Verse)

तदूर्ध्वं शक्तिचालेन शक्तिमध्ये व्यवस्थितः।
तत्र तत्त्वं प्रकाशेत दीपवत् प्रणवात्मकम्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"त्यसको माथि शक्ति चालनले, शक्तिको मध्यमा स्थित भएर, त्यहाँ तत्त्व प्रकाशित हुन्छ - दीप (बत्ती) जस्तै, प्रणव (ओम्) स्वरूप।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"By moving Shakti upward and being established in the middle of Shakti, the essence is revealed there - like a lamp, in the form of Pranava (Om)."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा कुण्डलिनी योगसँग सम्बन्धित छ। यसले शक्ति (ऊर्जा) लाई माथितिर चालन गर्ने र त्यसको मध्यमा स्थित हुने विधि बताउँछ।

शक्ति चालन: योग परम्परामा, शक्ति (कुण्डलिनी) मेरुदण्डको तल्लो भागमा सुप्त अवस्थामा रहेको मानिन्छ। विभिन्न योग अभ्यासहरूले यो शक्तिलाई जगाउँछन् र माथितिर चालन गर्छन्।

शक्तिको मध्य: जब शक्ति माथितिर उठ्छ, यो विभिन्न चक्रहरू (ऊर्जा केन्द्रहरू) बाट गुज्रन्छ। "शक्तिको मध्य" भनेको यो शक्तिको प्रवाहको केन्द्र हो - जहाँ शक्ति सबैभन्दा तीव्र छ।

दीप र प्रणव: जब साधक यो शक्तिको मध्यमा स्थित हुन्छ, त्यहाँ एक प्रकाश प्रकट हुन्छ - दीप (बत्ती) जस्तै। यो प्रकाश "प्रणव" (ओम्) स्वरूप हो - अर्थात्, यो ब्रह्माण्डको मूल कम्पन हो।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 48 ध्यानको आसनमा बस्नुहोस्।
- 49 श्वास भित्र लिँदा, कल्पना गर्नुहोस् कि ऊर्जा मेरुदण्डको तलबाट माथितिर उठिरहेको छ।
- 50 यो ऊर्जालाई मेरुदण्डको मध्यभागमा (हृदय क्षेत्रमा) केन्द्रित गर्नुहोस्।
- 51 त्यहाँ एक प्रकाश बिन्दु कल्पना गर्नुहोस्।
- 52 यो प्रकाश बिन्दुमा ध्यान केन्द्रित राख्नुहोस्।
- 53 श्वास बाहिर छोड्दा पनि, यो प्रकाश बिन्दुमा ध्यान राख्नुहोस्।

धारणा ७: द्वादशान्त ध्यान

(Dharana 7: Meditation on Dvodashanta)

मूल श्लोक (Original Verse)

ऊर्ध्वे प्राणो ह्यधो जीवो विसर्गत्मा परोच्चरेत्।
द्वादशान्ते मनः कृत्वा दिवारात्रं विचिन्तयन्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"प्राण माथि जान्छ, जीव (अपान) तल जान्छ। द्वादशान्तमा (बाह्र अंगुल टाढा) मन राखेर, दिनरात चिन्तन गर्दा..."

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Prana rises upward, jiva (apana) descends downward. By placing the mind at dvadashanta (twelve finger-widths away), contemplating day and night..."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा "द्वादशान्त" (dvadashanta) मा केन्द्रित छ। द्वादशान्त भनेको नाकको अग्रभागबाट बाह्र अंगुल (लगभग ९ इन्च) टाढाको बिन्दु हो।

द्वादशान्त: योग परम्परामा, श्वास नाकबाट बाहिर निस्कँदा लगभग बाह्र अंगुल टाढासम्म पुग्छ भनी मानिन्छ। यो बिन्दुलाई "द्वादशान्त" भनिन्छ। यो एक महत्त्वपूर्ण ऊर्जा बिन्दु हो।

ध्यान विधि: यो धारणामा, साधकले आफ्नो ध्यान यो द्वादशान्त बिन्दुमा केन्द्रित गर्दछ। श्वास बाहिर जाँदा, ध्यान यो बिन्दुसम्म जान्छ। श्वास भित्र आउँदा पनि, ध्यान यो बिन्दुमा स्थिर रहन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 54 ध्यानको आसनमा बस्नुहोस्।
- 55 आँखा बन्द गर्नुहोस्।
- 56 नाकको अग्रभागबाट लगभग ९ इन्च (बाह्र अंगुल) टाढा एक बिन्दु कल्पना गर्नुहोस्।
- 57 श्वास बाहिर छोड्दा, ध्यान यो बिन्दुसम्म जान्छ भनेर महसुस गर्नुहोस्।
- 58 श्वास भित्र लिँदा पनि, ध्यान यो बिन्दुमा स्थिर राख्नुहोस्।
- 59 यो अभ्यास निरन्तर गर्नुहोस्।

धारणा ८: शून्य भावना

(Dharana 8: Contemplation of Void)

मूल श्लोक (Original Verse)

शून्येषु शून्यभावेन भावयेत् तनुमध्यगम्।
तत्र चित्तं निरालम्बं स्थित्वा मुक्तिपदं व्रजेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"शून्यहरूमा शून्य भावनाले, शरीरको मध्यमा भावना गर्दा, त्यहाँ चित्त निरालम्ब (आधार बिना) स्थित भएर, मुक्ति पद प्राप्त हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"In the voids, with the feeling of void, contemplating in the middle of the body, there the mind becomes supportless, and attains the state of liberation."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा "शून्य" (void, emptiness) को अनुभवमा केन्द्रित छ। यसले शरीरको मध्यभागमा शून्यताको भावना गर्न सिकाउँछ।

शून्य: "शून्य" भनेको खालीपन वा रिक्तता हो। यो नकारात्मक अर्थमा होइन, बरु यो सबै धारणाहरू, विचारहरू, र सीमाहरूबाट मुक्त अवस्था हो।

शरीरको मध्य: शरीरको मध्यभाग भनेको हृदय क्षेत्र वा मेरुदण्डको मध्यभाग हो। यो एक महत्वपूर्ण ऊर्जा केन्द्र हो।

निरालम्ब चित्त: "निरालम्ब" भनेको आधार बिना। सामान्यतया, हाम्रो मन कुनै न कुनै वस्तु, विचार, वा अनुभवमा आधारित हुन्छ। तर जब मन शून्यमा स्थित हुन्छ, यो निरालम्ब हुन्छ - कुनै आधार बिना।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 60 ध्यानको आसनमा बस्नुहोस्।
- 61 आँखा बन्द गर्नुहोस्।
- 62 शरीरको मध्यभाग (हृदय क्षेत्र) मा ध्यान दिनुहोस्।
- 63 त्यहाँ एक खाली ठाउँ (शून्य) कल्पना गर्नुहोस्।
- 64 यो शून्यमा कुनै वस्तु छैन, कुनै विचार छैन, कुनै आकार छैन।
- 65 यो शून्यमा मन विश्राम गर्दछ।
- 66 यो शून्यताको भावनामा रहनुहोस्।

धारणा ९: हृदय आकाश ध्यान

(Dharana 9: Meditation on Heart Space)

मूल श्लोक (Original Verse)

हृद्याकाशे निलीनाक्षः पद्मसम्पुटमध्यगः।
अनन्यचेताः सुभगे परं सौभाग्यमाप्नुयात्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"हृदय आकाशमा लीन आँखाले, कमलको कोशको मध्यमा स्थित भएर, अनन्य चित्तले, हे सुभगे, परम सौभाग्य प्राप्त हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"With eyes absorbed in the heart space, situated in the middle of the lotus bud, with single-pointed mind, O fortunate one, supreme fortune is attained."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा हृदयको आन्तरिक आकाशमा ध्यान गर्न सिकाउँछ। यसले हृदयलाई एक कमलको रूपमा कल्पना गर्दछ।

हृदय आकाश: योग र तन्त्रमा, हृदय केवल एक शारीरिक अंग मात्र होइन, यो चेतनाको निवास स्थान पनि हो। हृदयभित्र एक "आकाश" (space) छ - एक असीम, खुला ठाउँ।

कमलको कोश: हृदयलाई एक कमलको रूपमा कल्पना गरिन्छ। यो कमल सामान्यतया बन्द (कोश) अवस्थामा हुन्छ। ध्यानले यो कमललाई खोल्छ।

अनन्य चित्त: "अनन्य" भनेको एकाग्र, एकमुखी। जब मन पूर्ण रूपमा हृदय आकाशमा केन्द्रित हुन्छ, अन्य कुनै विचार वा वस्तुमा जाँदैन, तब यो "अनन्य चित्त" हो।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 67 ध्यानको आसनमा बस्नुहोस्।
- 68 आँखा बन्द गर्नुहोस्।
- 69 हृदय क्षेत्रमा ध्यान दिनुहोस्।
- 70 हृदयलाई एक कमलको रूपमा कल्पना गर्नुहोस्।
- 71 यो कमलको मध्यमा एक खुला आकाश कल्पना गर्नुहोस्।

- 72 यो आकाशमा मन विश्राम गर्दछ।
73 यो आकाश असीम छ, शान्त छ, प्रकाशमय छ।
74 यो भावनामा रहनुहोस्।

धारणा १०: पञ्च शून्य ध्यान

(Dharana 10: Meditation on Five Voids)

मूल श्लोक (Original Verse)

किञ्चिज्ज्ञातं द्वैतदायि भाति सर्व महोदयम्।
इत्थं ज्ञात्वा द्रढीभूतस्तनुभावेन भावयेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"केही थाहा भएमा द्वैत दिन्छ, सबै महान उदयको रूपमा भासित हुन्छ। यसरी जानेर, दृढ भएर, शरीर भावनाले भावना गर्नुपर्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Knowing something creates duality, everything shines as the great arising. Knowing this, becoming firm, one should contemplate with the feeling of the body."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा ज्ञान र द्वैतको सम्बन्धमा केन्द्रित छ। यसले बताउँछ कि जब हामी कुनै वस्तुलाई "जान्छौं", तब द्वैत (ज्ञाता र ज्ञेय) उत्पन्न हुन्छ।

द्वैत: "द्वैत" भनेको दुई - ज्ञाता (जात्रे) र ज्ञेय (जानिने)। जब हामी कुनै वस्तुलाई जान्छौं, हामी आफूलाई त्यो वस्तुभन्दा अलग मान्छौं। यो अलगपन नै द्वैत हो।

महोदय: तर जब हामी यो द्वैतको पार जान्छौं, तब सबै कुरा "महोदय" (great arising) को रूपमा देखिन्छ। सबै कुरा एउटै चेतनाको अभिव्यक्ति हो।

शरीर भावना: यो बुझाइलाई शरीरमा अनुभव गर्नुपर्छ। शरीर पनि यो महोदयको एक भाग हो।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे

तन्त्र, तत्व र गर्भ विज्ञान

Page 80 of 338

- 75 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 76 कुनै वस्तु वा विचारमा ध्यान दिनुहोस्।
- 77 त्यो वस्तु र तपाईं - यो द्वैतलाई अवलोकन गर्नुहोस्।
- 78 अब, यो द्वैतको पार हेर्नुहोस्। के त्यो वस्तु र तपाईं वास्तवमा अलग छन्?
- 79 दुवै एउटै चेतनाको अभिव्यक्ति हुन् भनेर महसुस गर्नुहोस्।
- 80 यो एकताको भावनामा रहनुहोस्।

धारणा ११: सर्वत्र शून्य ध्यान

(Dharana 11: Meditation on Universal Void)

मूल श्लोक (Original Verse)

**सर्वं जगत् स्वदेहं वा स्वानन्दभरितं स्मरेत्।
युगपत् स्वामृतेनैव परानन्दमयो भवेत्॥**

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"सम्पूर्ण जगत् वा आफ्नो शरीरलाई स्वानन्दले भरिएको स्मरण गर्नुपर्छ। एकैसाथ आफ्नो अमृतले नै परम आनन्दमय हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should remember the entire world or one's own body as filled with one's own bliss. Simultaneously, through one's own nectar, one becomes full of supreme bliss."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा आनन्दको विस्तारमा केन्द्रित छ। यसले सम्पूर्ण जगत् वा आफ्नो शरीरलाई आनन्दले भरिएको कल्पना गर्न सिकाउँछ।

स्वानन्द: "स्वानन्द" भनेको आफ्नो आनन्द। यो बाह्य स्रोतबाट आउने सुख होइन, यो भित्रबाट उत्पन्न हुने आनन्द हो।

सर्वव्यापी आनन्द: यो धारणामा, साधकले यो आन्तरिक आनन्दलाई विस्तार गर्दछ - पहिले आफ्नो शरीरमा, त्यसपछि सम्पूर्ण जगत्मा।

अमृत: "अमृत" भनेको अमरत्वको रस। यो आन्तरिक आनन्द नै अमृत हो, जसले साधकलाई परम आनन्दमय बनाउँछ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 81 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 82 आफ्नो भित्र एक आनन्दको स्रोत कल्पना गर्नुहोस्।
- 83 यो आनन्द बिस्तारै शरीरको हरेक भागमा फैलिँदैछ।
- 84 अब, यो आनन्द शरीरबाट बाहिर पनि फैलिँदैछ।
- 85 सम्पूर्ण जगत् यो आनन्दले भरिएको छ।
- 86 तपाईं र जगत् - दुवै एउटै आनन्दमा डुबेका छन्।
- 87 यो भावनामा रहनुहोस्।

धारणा १२: इन्द्रिय सुख ध्यान

(Dharana 12: Meditation on Sensory Pleasure)

मूल श्लोक (Original Verse)

यत्र यत्र मनस्तुष्टिर्मनस्तत्रैव धारयेत्।
तत्र तत्र परानन्दस्वरूपं सम्प्रकाशते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"जहाँ जहाँ मनको तुष्टि (सन्तुष्टि) हुन्छ, त्यहीँ मनलाई धारण गर्नुपर्छ। त्यहाँ त्यहाँ परम आनन्दको स्वरूप प्रकाशित हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Wherever the mind finds satisfaction, there the mind should be held. There, the nature of supreme bliss is revealed."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा दैनिक जीवनका सुखहरूलाई ध्यानको माध्यम बनाउँछ। यसले बताउँछ कि कुनै पनि सुखको अनुभवमा परम आनन्दको झलक लुकेको छ।

मनको तुष्टि: जब हामी कुनै कुरामा सन्तुष्टि पाउँछौं - स्वादिष्ट खाना खाँदा, सुन्दर संगीत सुन्दा, प्रिय व्यक्तिसँग भेट हुँदा - त्यो क्षणमा मन तुष्ट हुन्छ।

सुखको स्रोत: तन्त्रले बताउँछ कि यो सुख वास्तवमा बाह्य वस्तुबाट आउँदैन। बाह्य वस्तुले केवल त्यो सुखलाई ट्रिगर गर्छ जुन पहिले नै भित्र छ। त्यसैले, कुनै पनि सुखको अनुभवमा, हामी वास्तवमा आफ्नै आन्तरिक आनन्दलाई अनुभव गरिरहेका हुन्छौं।

ध्यान विधि: यो धारणामा, साधकले सुखको क्षणमा मनलाई त्यहीँ धारण गर्दछ। सुख समाप्त भइसकेपछि पनि, त्यो भावनामा रहन्छ। यसरी, बाह्य स्रोत बिना पनि त्यो आनन्दमा रहन सक्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 88 दैनिक जीवनमा, जब कुनै सुखको अनुभव हुन्छ, त्यो क्षणमा सचेत हुनुहोस्।
- 89 त्यो सुखलाई पूर्ण रूपमा अनुभव गर्नुहोस्।
- 90 त्यो सुख कहाँबाट आइरहेको छ? भित्रबाट कि बाहिरबाट?
- 91 बाह्य वस्तु हटेपछि पनि, त्यो सुखको भावनामा रहने प्रयास गर्नुहोस्।
- 92 यो सुख वास्तवमा तपाईंको आन्तरिक स्वभाव हो भनेर बुझ्नुहोस्।

धारणा १३: निद्राको प्रवेश बिन्दुमा ध्यान

(Dharana 13: Meditation at the Threshold of Sleep)

मूल श्लोक (Original Verse)

जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तभेदे तुर्याभोगसम्भवः।
यत्र यत्र मनो याति बाह्ये वाभ्यन्तरे तथा॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"जाग्रत, स्वप्न, र सुषुप्तिको भेदमा तुर्या (चौथो अवस्था) को आनन्द सम्भव छ। जहाँ जहाँ मन जान्छ - बाहिर वा भित्र..."

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"In the distinction between waking, dreaming, and deep sleep, the enjoyment of turiya (the fourth state) is possible. Wherever the mind goes - outside or inside..."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा चेतनाका चार अवस्थाहरूमा केन्द्रित छ। यसले जाग्रत, स्वप्न, र सुषुप्तिको बीचको संक्रमण बिन्दुमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

चार अवस्थाहरू: वेदान्त र योग दर्शनले चेतनाका चार अवस्थाहरू मान्छन्:

चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना : चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्त्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

- 93 जाग्रत (Waking): सामान्य जागृत अवस्था
- 94 स्वप्न (Dreaming): सपनाको अवस्था
- 95 सुषुप्ति (Deep Sleep): गहिरो निद्रा, सपना बिनाको
- 96 तुर्या (Fourth): चौथो अवस्था, जुन अन्य तीनको पार छ

संक्रमण बिन्दु: जब हामी एक अवस्थाबाट अर्को अवस्थामा जान्छौं - जस्तै जाग्रतबाट निद्रामा - त्यो संक्रमणको क्षणमा एक विशेष "अन्तराल" हुन्छ। यो अन्तरालमा तुर्याको अनुभव सम्भव छ।

तुर्या: तुर्या भनेको शुद्ध चेतना हो, जुन जाग्रत, स्वप्न, र सुषुप्ति तीनैमा उपस्थित छ, तर तिनीहरूले ढाकेको छ। संक्रमण बिन्दुमा, यो आवरण क्षणिक रूपमा हट्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 97 राति सुत्नुअघि, ओछ्यानमा पल्टनुहोस्।
- 98 शरीरलाई शिथिल गर्नुहोस्।
- 99 निद्रा आउँदैछ भन्ने महसुस गर्नुहोस्।
- 100 जब निद्रा आउन लागेको छ, त्यो क्षणमा सचेत रहने प्रयास गर्नुहोस्।
- 101 जाग्रत र निद्राको बीचको त्यो "अन्तराल" लाई अवलोकन गर्नुहोस्।
- 102 यो अन्तरालमा, न जाग्रत छ, न निद्रा - केवल चेतना छ।

बिहानको अभ्यास:

- 103 बिहान ब्युँझँदा, तुरुन्तै आँखा नखोल्नुहोस्।
- 104 निद्राबाट जाग्रतमा आउँदैछु भन्ने त्यो संक्रमणलाई अवलोकन गर्नुहोस्।
- 105 त्यो अन्तरालमा रहनुहोस्।

धारणा १४: प्रकाश किरण ध्यान

(Dharana 14: Meditation on Light Rays)

मूल श्लोक (Original Verse)

तयापूर्यास्यमानस्य लक्ष्यं सूक्ष्मतरं क्रमात्।
तत्त्वतो योगिनो दृष्टिस्तदा तत्त्वं प्रकाशते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"त्यसले पूर्ण हुँदा, लक्ष्य क्रमशः सूक्ष्मतर हुन्छ। तत्त्वतः योगीको दृष्टिले तब तत्त्व प्रकाशित हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"As one is filled by that, the object becomes progressively subtler. Through the yogi's vision of reality, then the essence is revealed."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा प्रकाशको किरणहरूमा ध्यान गर्न सिकाउँछ। यसले बाह्य प्रकाशबाट सुरु गरेर, बिस्तारै आन्तरिक प्रकाशमा पुग्ने मार्ग देखाउँछ।

बाह्य प्रकाश: सुरुमा, साधकले बाह्य प्रकाशमा ध्यान दिन्छ - सूर्यको किरण, दीपको ज्योति, वा चन्द्रमाको प्रकाश।

सूक्ष्मतर लक्ष्य: बिस्तारै, ध्यानको लक्ष्य सूक्ष्मतर हुँदै जान्छ। बाह्य प्रकाशबाट आन्तरिक प्रकाशमा, स्थूलबाट सूक्ष्ममा।

तत्त्व: अन्ततः, योगीले "तत्त्व" (essence, परम सत्य) लाई देख्छ। यो तत्त्व नै शुद्ध प्रकाश हो, जुन सबै बाह्य प्रकाशको स्रोत हो।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 106 बिहान वा साँझको समयमा, जब सूर्यको प्रकाश मृदु हुन्छ, बस्नुहोस्।
- 107 सूर्यको किरणहरूमा ध्यान दिनुहोस् (सीधा सूर्यमा नहेर्नुहोस्)।
- 108 यी किरणहरू कहाँबाट आइरहेका छन्?
- 109 आँखा बन्द गर्नुहोस्। भित्र पनि एक प्रकाश छ।
- 110 यो आन्तरिक प्रकाशमा ध्यान दिनुहोस्।
- 111 यो प्रकाश बिस्तारै सूक्ष्मतर हुँदै जान्छ।
- 112 अन्ततः, केवल प्रकाश छ - न बाहिर, न भित्र।

धारणा १५: इन्द्रियहरूको विश्राम

(Dharana 15: Rest of the Senses)

मूल श्लोक (Original Verse)

असंस्पृश्यं शून्यं ज्ञेयं दृश्यं दर्शनमेव च।
तत्त्वतो योगिनो दृष्टिस्तदा तत्त्वं प्रकाशते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"अस्पर्श्य, शून्य, ज्ञेय, दृश्य, र दर्शन - यी सबैमा योगीको तात्त्विक दृष्टिले तत्त्व प्रकाशित हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"The intangible, the void, the knowable, the visible, and vision itself - in all these, through the yogi's essential vision, the essence is revealed."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा इन्द्रियहरूको अनुभवलाई ध्यानको माध्यम बनाउँछ। यसले इन्द्रियहरूको विश्रामको अवस्थामा परम सत्यको अनुभव गर्न सिकाउँछ।

इन्द्रियहरूको विश्राम: सामान्यतया, हाम्रा इन्द्रियहरू निरन्तर सक्रिय छन् - हेर्दै, सुन्दै, छुँदै। तर जब इन्द्रियहरू विश्राम गर्छन्, तब एक विशेष अवस्था उत्पन्न हुन्छ।

शून्य र अस्पर्श्य: जब इन्द्रियहरूले कुनै वस्तु ग्रहण गर्दैनन्, तब "शून्य" र "अस्पर्श्य" को अनुभव हुन्छ। यो अनुभव नकारात्मक होइन, यो एक गहिरो शान्तिको अवस्था हो।

तात्त्विक दृष्टि: योगीको "तात्त्विक दृष्टि" भनेको इन्द्रियहरू भन्दा पर हेर्ने क्षमता हो। यसले वस्तुहरूको सार (तत्त्व) लाई देख्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 113 शान्त ठाउँमा बस्नुहोस्।
- 114 आँखा बन्द गर्नुहोस्।
- 115 इन्द्रियहरूलाई विश्राम दिनुहोस् - हेर्ने प्रयास नगर्नुहोस्, सुन्ने प्रयास नगर्नुहोस्।
- 116 यो विश्रामको अवस्थामा, के अनुभव हुन्छ?
- 117 शून्यता, शान्ति, विश्राम - यी अनुभवहरूमा रहनुहोस्।
- 118 यो अवस्थामा, इन्द्रियहरूको भन्दा परको चेतनालाई महसुस गर्नुहोस्।

धारणा १६: भूमध्य ध्यान

(Dharana 16: Meditation on the Third Eye)

मूल श्लोक (Original Verse)

भूमध्ये चिन्तयेत् प्राणं मनोरूपं विचिन्तयन्।
तत्रैव प्रविलीयेत प्राणे लीनस्तदात्मकः ॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"भूमध्यमा प्राणलाई चिन्तन गर्नुपर्छ, मनको रूपमा विचार गर्दै। त्यहीँ प्राणमा विलीन हुन्छ, प्राणमा लीन भएर तदात्मक हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should contemplate prana at the center between the eyebrows, thinking of it as the form of mind. There one dissolves into prana, becoming one with it."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा "भूमध्य" (third eye, आज्ञा चक्र) मा ध्यान गर्न सिकाउँछ। यो योगको सबैभन्दा प्रसिद्ध ध्यान बिन्दुहरू मध्ये एक हो।

भूमध्य: भूमध्य भनेको दुई आँखी भौंहरूको बीचको बिन्दु हो। यो "आज्ञा चक्र" (Ajna Chakra) वा "तेस्रो आँखा" (Third Eye) को स्थान हो। यो अन्तर्दृष्टि, ज्ञान, र उच्च चेतनाको केन्द्र मानिन्छ।

प्राण र मन: यो धारणामा, प्राण र मनलाई एक मानिन्छ। भूमध्य (दुई आँखी भौंहरूको बीचको बिन्दु) मा प्राणलाई केन्द्रित गर्दा, मन पनि त्यहीँ केन्द्रित हुन्छ।

विलय: जब साधक भूमध्यमा गहिरो ध्यान गर्छ, तब व्यक्तिगत पहिचान (अहंकार) विलीन हुन्छ र साधक प्राणसँग एक हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 119 ध्यानको आसनमा बस्नुहोस्।
- 120 आँखा बन्द गर्नुहोस्।
- 121 दुई आँखी भौंहरूको बीचको बिन्दुमा (भूमध्यमा) ध्यान दिनुहोस्।
- 122 त्यहाँ एक प्रकाश बिन्दु कल्पना गर्नुहोस्।
- 123 श्वास भित्र लिँदा, प्राण यो बिन्दुमा केन्द्रित हुँदैछ भनेर महसुस गर्नुहोस्।

चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना : चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

124 यो बिन्दुमा ध्यान स्थिर राख्नुहोस्।

125 बिस्तारै, "म" को भावना विलीन हुन्छ र केवल चेतना रहन्छ।

सावधानी:

- यो अभ्यास गर्दा आँखामा तनाव नदिनुहोस्।
- यदि टाउको दुख्छो भने, अभ्यास रोक्नुहोस्।
- सुरुमा छोटो समयको लागि अभ्यास गर्नुहोस्।

धारणा १७: मूर्धा ध्यान

(Dharana 17: Meditation on the Crown)

मूल श्लोक (Original Verse)

मूर्धन्यद्वादशान्ते च हृदये वा विचिन्तयन्।
शक्तिसंक्षोभसंभूतं सौख्यं ध्यायेत् परं पदम्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"मूर्धा (टाउकोको शिखर), द्वादशान्त, वा हृदयमा चिन्तन गर्दै, शक्ति संक्षोभबाट उत्पन्न सुखलाई ध्यान गर्नुपर्छ - यो परम पद हो।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Contemplating at the crown of the head, at dvadashanta, or in the heart, one should meditate on the bliss born from the stirring of Shakti - this is the supreme state."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा तीन महत्त्वपूर्ण ऊर्जा केन्द्रहरूमा ध्यान गर्न सिकाउँछ: मूर्धा (सहस्रार), द्वादशान्त, र हृदय।

मूर्धा (Crown): मूर्धा भनेको टाउकोको शिखर हो, जहाँ "सहस्रार चक्र" (Sahasrara Chakra) अवस्थित छ। यो सबैभन्दा उच्च ऊर्जा केन्द्र हो।

द्वादशान्त: द्वादशान्त भनेको टाउकोको शिखरभन्दा बाह्र अंगुल माथिको बिन्दु हो। यो शरीरभन्दा बाहिरको ऊर्जा केन्द्र हो।

हृदय: हृदय भनेको "अनाहत चक्र" (Anahata Chakra) को स्थान हो। यो प्रेम, करुणा, र आन्तरिक शान्तिको केन्द्र हो।

शक्ति संक्षोभ: जब यी केन्द्रहरूमा ध्यान गरिन्छ, शक्ति (कुण्डलिनी) जागृ र "संक्षोभ" (stirring, कम्पन) हुन्छ। यो संक्षोभबाट गहिरो आनन्दको अनुभव हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मूर्धा ध्यान:

- 126 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 127 टाउकोको शिखरमा ध्यान दिनुहोस्।
- 128 त्यहाँ एक प्रकाश कल्पना गर्नुहोस्।
- 129 यो प्रकाश माथिबाट तल झर्दैछ, शरीरलाई भर्दैछ।
- 130 यो प्रकाशको आनन्दमा रहनुहोस्।

हृदय ध्यान:

- 131 हृदय क्षेत्रमा ध्यान दिनुहोस्।
- 132 त्यहाँ एक कमल कल्पना गर्नुहोस्।
- 133 यो कमल बिस्तारै खुल्दैछ।
- 134 कमलको मध्यमा एक प्रकाश छ।
- 135 यो प्रकाशको आनन्दमा रहनुहोस्।

धारणा १८: सर्वत्र शिव भावना

(Dharana 18: Contemplation of Shiva Everywhere)

मूल श्लोक (Original Verse)

यत्र यत्राक्षमार्गेण चैतन्यं व्यज्यते विभोः।
तस्य तन्मात्रधर्मित्वाच्चिल्लयाद्भरिताऽऽत्मता ॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"जहाँ जहाँ इन्द्रियहरूको मार्गबाट विभु (सर्वव्यापी) को चैतन्य प्रकट हुन्छ, त्यसको तन्मात्र धर्मित्वले चित्तको विलयबाट भरिएको आत्मता हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Wherever the consciousness of the all-pervading Lord is revealed through the path of the senses, through the nature of that subtle element, by the dissolution of mind, fullness of Self is attained."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा इन्द्रियहरूको माध्यमबाट दिव्य चेतनालाई अनुभव गर्न सिकाउँछ। यसले बताउँछ कि हरेक इन्द्रिय अनुभवमा शिव (परम चेतना) उपस्थित छन्।

इन्द्रियहरूको मार्ग: हामी संसारलाई इन्द्रियहरूको माध्यमबाट अनुभव गर्छौं - आँखाले हेर्छौं, कानले सुन्छौं, नाकले सुँछौं। यी इन्द्रिय अनुभवहरू "मार्ग" हुन् जसबाट चेतना बाहिर जान्छ।

विभुको चैतन्य: "विभु" भनेको सर्वव्यापी - शिव। शिवको चैतन्य (चेतना) हरेक इन्द्रिय अनुभवमा उपस्थित छ। जब हामी कुनै वस्तु हेर्छौं, त्यो हेर्ने क्षमता नै शिव हो।

चित्तको विलय: जब साधकले यो बुझ्छ - कि हरेक अनुभवमा शिव उपस्थित छन् - तब चित्त (मन) विलीन हुन्छ र केवल शिव रहन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 136 दैनिक जीवनमा, जब कुनै वस्तु हेर्नुहुन्छ, सोध्नुहोस्: "यो हेर्ने शक्ति कहाँबाट आइरहेको छ?"
- 137 जब कुनै ध्वनि सुन्नुहुन्छ, सोध्नुहोस्: "यो सुन्ने शक्ति को हो?"
- 138 हरेक इन्द्रिय अनुभवमा, त्यो अनुभव गर्ने चेतनालाई पहिचान गर्नुहोस्।
- 139 यो चेतना नै शिव हो।
- 140 यसरी, हरेक अनुभवमा शिवको उपस्थिति महसुस गर्नुहोस्।

धारणा १९: अकार ध्यान

(Dharana 19: Meditation on the Sound "A")

मूल श्लोक (Original Verse)

अकारं च हकारं च बिन्दुं च परमेश्वरम्।
अनुस्वारं च सर्वेषां ध्यायेदन्तर्गतं शिवम्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"अकार, हकार, बिन्दु, र परमेश्वर - अनुस्वारलाई सबैको भित्र रहेको शिवको रूपमा ध्यान गर्नुपर्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should meditate on the sound 'A', the sound 'Ha', the bindu, and the Supreme Lord - the anusvara as Shiva dwelling within all."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा संस्कृत वर्णमालाका विशेष ध्वनिहरूमा ध्यान गर्न सिकाउँछ। यसले "अहम्" (म) को ध्वनिलाई शिवको प्रतीकको रूपमा प्रयोग गर्दछ।

अकार (A): "अ" संस्कृत वर्णमालाको पहिलो अक्षर हो। यो सबै ध्वनिहरूको स्रोत हो। यसले शिवलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ।

हकार (Ha): "ह" वर्णमालाको अन्तिम व्यञ्जन हो। यसले शक्तिलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ।

बिन्दु र अनुस्वार: बिन्दु (.) र अनुस्वार (ं) ले शिव र शक्तिको मिलनलाई प्रतिनिधित्व गर्दछन्।

अहम्: "अ" + "ह" + "म्" = "अहम्" (म)। यो "म" को भावना नै शिवको अभिव्यक्ति हो।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 141 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 142 "अ" ध्वनिलाई मनमा दोहोर्याउनुहोस्।
- 143 यो ध्वनि कहाँबाट आइरहेको छ?
- 144 "ह" ध्वनिलाई मनमा दोहोर्याउनुहोस्।
- 145 अब, "अहम्" (म) लाई मनमा दोहोर्याउनुहोस्।
- 146 यो "म" को भावना कहाँबाट आइरहेको छ?
- 147 यो "म" नै शिव हो भनेर महसुस गर्नुहोस्।

धारणा २०: वर्णमाला ध्यान

(Dharana 20: Meditation on the Alphabet)

मूल श्लोक (Original Verse)

वर्णस्य विसर्गस्य विसर्गान्तं चिदात्मनः।
शून्यया शून्यभावेन भावयेत् तत्परं पदम्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"विसर्गसहितको वर्णको, विसर्गको अन्तमा, चिदात्मा (चेतना स्वरूप) को शून्यताले, शून्य भावनाले, परम पदलाई भावना गर्नुपर्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Of a letter with visarga, at the end of the visarga, the nature of consciousness - with emptiness, with the feeling of void, one should contemplate the supreme state."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा विसर्ग (:) को ध्वनिमा ध्यान गर्न सिकाउँछ। विसर्ग भनेको श्वासको बाहिर निस्कने ध्वनि हो।

विसर्ग: संस्कृतमा, विसर्ग (:) एक विशेष ध्वनि हो जुन श्वास बाहिर छोड्दा उत्पन्न हुन्छ। यो "ह" जस्तो ध्वनि हो।

विसर्गको अन्त: जब विसर्गको ध्वनि समाप्त हुन्छ, त्यहाँ एक क्षणिक शून्यता हुन्छ। यो शून्यतामा परम सत्यको अनुभव सम्भव छ।

शून्य भावना: यो शून्यतालाई "शून्य भावना" ले भावना गर्नुपर्छ - अर्थात्, कुनै पनि धारणा वा विचार बिना।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

148 ध्यानमा बस्नुहोस्।

149 "अः" ध्वनि उच्चारण गर्नुहोस्।

150 "अ" पछि "ह" जस्तो श्वासको ध्वनि आउँछ - यो विसर्ग हो।

151 यो विसर्गको ध्वनि समाप्त हुँदा, त्यो क्षणमा ध्यान दिनुहोस्।

152 त्यो शून्यतामा रहनुहोस्।

153 यो अभ्यास दोहोर्याउनुहोस्।

धारणा २१: बिन्दु ध्यान

(Dharana 21: Meditation on the Point)

मूल श्लोक (Original Verse)

निर्विकल्पं मनः कृत्वा स्वरूपं भावयेत् ततः।
तत्र तत्त्वं प्रकाशेत दीपवत् प्रणवात्मकम्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"निर्विकल्प (विकल्प रहित) मन बनाएर, त्यसपछि स्वरूपलाई भावना गर्नुपर्छ। त्यहाँ तत्त्व प्रकाशित हुन्छ - दीप जस्तै, प्रणव स्वरूप।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Making the mind free from thought-constructs, one should then contemplate one's true nature. There the essence is revealed - like a lamp, in the form of Pranava (Om)."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा निर्विकल्प (thought-free) अवस्थामा ध्यान गर्न सिकाउँछ। यसले मनलाई विचारहरूबाट मुक्त गरेर, स्वरूप (true nature) को अनुभव गर्न सिकाउँछ।

निर्विकल्प: "विकल्प" भनेको विचार, धारणा, वा मानसिक निर्माण। "निर्विकल्प" भनेको यी सबैबाट मुक्त अवस्था।

स्वरूप: "स्वरूप" भनेको आफ्नो वास्तविक प्रकृति। यो विचारहरूको पार छ, शुद्ध चेतना हो।

दीप र प्रणव: जब मन निर्विकल्प हुन्छ, तब स्वरूप प्रकाशित हुन्छ - दीप (बत्ती) जस्तै। यो स्वरूप "प्रणव" (ओम) स्वरूप हो - ब्रह्माण्डको मूल कम्पन।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 154 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 155 विचारहरूलाई अवलोकन गर्नुहोस्।
- 156 विचारहरूलाई रोक्ने प्रयास नगर्नुहोस्, केवल अवलोकन गर्नुहोस्।
- 157 बिस्तारै, विचारहरू कम हुँदै जान्छन्।
- 158 विचारहरूको बीचको अन्तरालमा ध्यान दिनुहोस्।
- 159 यो अन्तराल नै निर्विकल्प अवस्था हो।
- 160 यो अवस्थामा, के अनुभव हुन्छ? यो नै स्वरूप हो।

धारणा २२: शब्दको अन्तमा ध्यान

(Dharana 22: Meditation at the End of Sound)

मूल श्लोक (Original Verse)

ग्रन्थिं च चिन्तयेदन्ते शान्ताभासं विभावयन्।
तत्र तत्त्वं प्रकाशेत दीपवत् प्रणवात्मकम्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"ग्रन्थि (गाँठो) लाई अन्तमा चिन्तन गर्नुपर्छ, शान्त आभासलाई विभावन गर्दै। त्यहाँ तत्त्व प्रकाशित हुन्छ - दीप जस्तै, प्रणव स्वरूप।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should contemplate the knot at the end, visualizing the peaceful appearance. There the essence is revealed - like a lamp, in the form of Pranava."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा "ग्रन्थि" (knot, गाँठो) मा ध्यान गर्न सिकाउँछ। योग परम्परामा, शरीरमा तीन मुख्य ग्रन्थिहरू मानिन्छन्।

तीन ग्रन्थिहरू:

- 161 ब्रह्म ग्रन्थि: मूलाधार चक्रमा
- 162 विष्णु ग्रन्थि: हृदय चक्रमा
- 163 रुद्र ग्रन्थि: आज्ञा चक्रमा

यी ग्रन्थिहरू ऊर्जाको प्रवाहमा अवरोध उत्पन्न गर्छन्। यिनलाई खोल्नु (भेदन गर्नु) कुण्डलिनी योगको एक महत्त्वपूर्ण लक्ष्य हो।

शान्त आभास: जब ग्रन्थि खुल्छ, त्यहाँ एक "शान्त आभास" (peaceful appearance) हुन्छ। यो गहिरो शान्ति र प्रकाशको अनुभव हो।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 164 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 165 हृदय क्षेत्रमा ध्यान दिनुहोस् (विष्णु ग्रन्थि)।
- 166 त्यहाँ एक गाँठो कल्पना गर्नुहोस्।

167यो गाँठो बिस्तारै खुल्दैछ।

168गाँठो खुल्दा, एक प्रकाश र शान्ति फैलिन्छ।

169यो शान्तिमा रहनुहोस्।

धारणा २३: अहंकारको विलय

(Dharana 23: Dissolution of Ego)

मूल श्लोक (Original Verse)

निजदेहे सर्वदिक्कं युगपद्भावयेद्वियत्।
निर्विकल्पमनास्तस्य विद्यदेवावशिष्यते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"आफ्नो शरीरमा सबै दिशाहरूमा एकैसाथ आकाशलाई भावना गर्नुपर्छ। निर्विकल्प मन भएकोको आकाश नै बाँकी रहन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should simultaneously contemplate space in all directions within one's own body. For one whose mind is free from thought-constructs, only space remains."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा शरीरलाई आकाशको रूपमा अनुभव गर्न सिकाउँछ। यसले शरीरको ठोसपनको भ्रमलाई तोड्छ।

शरीरमा आकाश: सामान्यतया, हामी शरीरलाई ठोस, सीमित वस्तुको रूपमा अनुभव गर्छौं। तर वास्तवमा, शरीर अधिकांश खाली ठाउँ हो। परमाणुहरू बीचमा विशाल खाली ठाउँ छ।

सबै दिशाहरूमा: यो धारणामा, साधकले शरीरको भित्र सबै दिशाहरूमा - माथि, तल, अगाडि, पछाडि, दायाँ, बायाँ - आकाशलाई अनुभव गर्दछ।

निर्विकल्प मन: जब यो भावना गहिरो हुन्छ र मन विचारहरूबाट मुक्त हुन्छ, तब शरीरको भावना विलीन हुन्छ र केवल आकाश रहन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 170 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 171 शरीरलाई महसुस गर्नुहोस्।
- 172 अब, शरीरको भित्र खाली ठाउँ कल्पना गर्नुहोस्।
- 173 यो खाली ठाउँ सबै दिशाहरूमा फैलिएको छ।
- 174 शरीरको छाला केवल एक पातलो आवरण हो, भित्र आकाश छ।
- 175 बिस्तारै, यो आवरण पनि विलीन हुन्छ।
- 176 केवल आकाश रहन्छ - असीम, खुला, शान्त।

धारणा २४: शरीर र आकाशको एकता

(Dharana 24: Unity of Body and Space)

मूल श्लोक (Original Verse)

पृष्ठशून्यं मूलशून्यं युगपद्भावयेच्च यः।
शरीरनिरपेक्षिण्या शक्त्या शून्यमना भवेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"पृष्ठ (पछाडि) शून्य, मूल (तल) शून्य - जसले एकैसाथ भावना गर्छ, शरीर निरपेक्ष शक्तिले शून्य मन हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One who simultaneously contemplates the back as void and the base as void, through the power independent of body, becomes empty-minded."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा शरीरको पछाडि र तलको भागलाई शून्यको रूपमा अनुभव गर्न सिकाउँछ।

पृष्ठ शून्य: "पृष्ठ" भनेको पछाडिको भाग। यसलाई शून्य (खाली) को रूपमा अनुभव गर्नु।

मूल शून्य: "मूल" भनेको तल्लो भाग, आधार। यसलाई पनि शून्यको रूपमा अनुभव गर्नु।

शरीर निरपेक्ष शक्ति: जब पछाडि र तल दुवै शून्य हुन्छन्, तब शरीरको आधार हराउँछ। शरीर "निरपेक्ष" (independent, आधार बिना) हुन्छ। यो अवस्थामा, एक विशेष शक्ति जाग्न।

शून्य मन: यो शक्तिले मनलाई शून्य बनाउँछ - विचारहरूबाट मुक्त, खाली।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 177 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 178 पछाडिको भागमा ध्यान दिनुहोस्। त्यहाँ केही छैन - शून्य छ।
- 179 तल्लो भागमा ध्यान दिनुहोस्। त्यहाँ पनि केही छैन - शून्य छ।
- 180 एकैसाथ दुवैलाई शून्यको रूपमा अनुभव गर्नुहोस्।
- 181 शरीर आकाशमा तैरिरहेको जस्तो महसुस हुन्छ।
- 182 यो अवस्थामा, मन पनि शून्य हुन्छ।
- 183 यो शून्यतामा रहनुहोस्।

यसरी, पहिलो २४ धारणाहरू श्वास र प्राणायाममा केन्द्रित छन्। यी विधिहरूले श्वासको विभिन्न पक्षहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न सिकाउँछन् - श्वासको यात्रा, मोड बिन्दुहरू, अन्तरालहरू, र श्वाससँग सम्बन्धित ऊर्जा केन्द्रहरू।

यी विधिहरू सरल देखिन्छन्, तर यिनको गहिराइ अपार छ। नियमित अभ्यासले मनलाई शान्त पार्छ, एकाग्रता बढाउँछ, र चेतनाको गहिरो तहमा पुर्याउँछ। साधकले आफ्नो स्वभाव अनुसार कुनै एक वा दुई विधि छान्नुपर्छ र त्यसमा गहिरो अभ्यास गर्नुपर्छ।

भाग ५: दृष्टि र बाह्य वस्तु-केन्द्रित धारणाहरू (२५-४७)

धारणा २५: आकाश ध्यान

(Dharana 25: Meditation on the Sky)

मूल श्लोक (Original Verse)

लीनं मूर्ध्नि वियत्सर्वं भैरवत्वेन भावयेत्।
तत्सर्वं भैरवाकारं तेजस्तत्त्वं समाविशेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"मूर्धामा लीन सम्पूर्ण आकाशलाई भैरव स्वरूपमा भावना गर्नुपर्छ। त्यो सबै भैरव आकार हो, तेजस् तत्त्वमा समाविष्ट हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should contemplate all space as dissolved in the crown of the head in the form of Bhairava. All that is the form of Bhairava; one enters into the essence of radiance."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा आकाश (sky, space) मा ध्यान गर्न सिकाउँछ। यसले बाह्य आकाशलाई भैरव (शिव) को स्वरूपको रूपमा अनुभव गर्न सिकाउँछ।

आकाश र भैरव: आकाश असीम, खाली, र सर्वव्यापी छ। यी गुणहरू भैरव (शिव) का पनि हुन्। त्यसैले, आकाश भैरवको प्रतीक हो।

मूर्धामा लीन: यो धारणामा, साधकले बाह्य आकाशलाई आफ्नो मूर्धा (टाउकोको शिखर) मा लीन गर्दछ। बाह्य आकाश र आन्तरिक चेतना एक हुन्छन्।

तेजस् तत्त्व: "तेजस्" भनेको प्रकाश, चमक। जब आकाश र चेतना एक हुन्छन्, तब साधक "तेजस् तत्त्व" मा प्रवेश गर्दछ - शुद्ध प्रकाशमय चेतना।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 184खुला ठाउँमा बस्नुहोस् जहाँबाट आकाश देख्न सकिन्छ।
- 185आकाशमा हेर्नुहोस् - त्यसको विशालता, खालीपन, असीमता।
- 186आँखा बन्द गर्नुहोस्।
- 187यो आकाश आफ्नो टाउकोको शिखरमा प्रवेश गर्दैछ भनेर कल्पना गर्नुहोस्।
- 188बाह्य आकाश र आन्तरिक चेतना एक हुँदैछन्।
- 189यो एकताको अनुभवमा रहनुहोस्।
- 190सबै कुरा भैरव (शिव) को स्वरूप हो भनेर महसुस गर्नुहोस्।

धारणा २६: शून्य आकाश ध्यान

(Dharana 26: Meditation on Empty Space)

मूल श्लोक (Original Verse)

किञ्चिज्ज्ञातं द्वैतदायि भाति सर्वं शरीरतः।
ज्ञानं ज्ञेयं ज्ञातृरूपं तस्मात्सर्वं न किञ्चन॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"केही पनि ज्ञात द्वैत दिने हो, सबै शरीरबाट भासित हुन्छ। ज्ञान, ज्ञेय, ज्ञातृ रूप - त्यसैले सबै केही पनि होइन।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Whatever is known creates duality; everything appears from the body. Knowledge, the known, and the knower are forms - therefore all is nothing."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा ज्ञान, ज्ञेय, र ज्ञाताको त्रिपुटी (triplet) लाई विश्लेषण गर्दछ र यिनको शून्यता देखाउँछ।

द्वैत: जब हामी कुनै वस्तु जान्छौं, त्यहाँ द्वैत (duality) उत्पन्न हुन्छ - जान्ने र जानिने। यो द्वैत नै संसारको आधार हो।

त्रिपुटी:

- **ज्ञान (Knowledge):** जान्ने प्रक्रिया
- **ज्ञेय (Known):** जानिने वस्तु
- **ज्ञातृ (Knower):** जान्ने व्यक्ति

शून्यता: यो धारणाले बताउँछ कि यी तीनै "रूप" मात्र हुन् - वास्तविक होइनन्। वास्तवमा, सबै शून्य छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 191 कुनै वस्तुमा ध्यान दिनुहोस्।
- 192 सोध्नुहोस्: "यो वस्तु के हो?" यो ज्ञेय हो।
- 193 सोध्नुहोस्: "यसलाई जान्ने को हो?" यो ज्ञातृ हो।

- 194सोध्नुहोस्: "जान्ने प्रक्रिया के हो?" यो ज्ञान हो।
195अब, यी तीनैलाई अवलोकन गर्नुहोस्।
196यी तीनै कहाँबाट आइरहेका छन्?
197यी सबैको पछाडि एक शून्यता छ।
198यो शून्यतामा रहनुहोस्।

धारणा २७: दुई वस्तुको बीचमा ध्यान

(Dharana 27: Meditation Between Two Objects)

मूल श्लोक (Original Verse)

इदं तत्त्वं गृहीतं वा त्यक्तं वाऽपि विचिन्तयेत्।
गृहीतं वा त्यक्तं वाऽपि सर्वं शून्यं प्रकाशते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"यो तत्त्व ग्रहण गरिएको वा त्यागिएको पनि विचार गर्नुपर्छ। ग्रहण गरिएको वा त्यागिएको पनि - सबै शून्य प्रकाशित हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should contemplate this principle as either grasped or released. Whether grasped or released, all is revealed as void."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा ग्रहण (grasping) र त्याग (releasing) को प्रक्रियामा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

ग्रहण र त्याग: हाम्रो मन निरन्तर ग्रहण र त्यागमा व्यस्त छ - कुनै विचारलाई ग्रहण गर्छ, अर्कोलाई त्याग्छ। कुनै वस्तु चाहन्छ, अर्कोलाई अस्वीकार गर्छ।

दुवैको पार: यो धारणाले बताउँछ कि ग्रहण र त्याग दुवै एउटै सिक्काका दुई पक्ष हुन्। दुवैको पार शून्यता छ।

शून्यको प्रकाश: जब साधकले ग्रहण र त्याग दुवैलाई अवलोकन गर्छ, तब शून्यता प्रकाशित हुन्छ। यो शून्यता नकारात्मक होइन, यो शुद्ध चेतना हो।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 199कुनै विचार आउँछ। यसलाई "ग्रहण" गर्नुहोस् - यसमा ध्यान दिनुहोस्।
- 200अब, यसलाई "त्याग" गर्नुहोस् - जान दिनुहोस्।
- 201ग्रहण र त्यागको बीचमा के छ?
- 202त्यो अन्तरालमा ध्यान दिनुहोस्।
- 203यो अन्तराल शून्य छ।
- 204यो शून्यतामा रहनुहोस्।

धारणा २८: शरीरको शून्यता

(Dharana 28: Emptiness of the Body)

मूल श्लोक (Original Verse)

निर्विकल्पं मनः कृत्वा स्वरूपं भावयेत् ततः।
तत्र तत्त्वं प्रकाशेत दीपवत् प्रणवात्मकम्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"निर्विकल्प मन बनाएर, त्यसपछि स्वरूपलाई भावना गर्नुपर्छ। त्यहाँ तत्त्व प्रकाशित हुन्छ - दीप जस्तै, प्रणव स्वरूप।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Making the mind free from thought-constructs, one should then contemplate one's true nature. There the essence is revealed - like a lamp, in the form of Pranava."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा शरीरलाई खाली भाँडोको रूपमा अनुभव गर्न सिकाउँछ।

शरीरको ठोसपन: सामान्यतया, हामी शरीरलाई ठोस, भरिएको वस्तुको रूपमा अनुभव गर्छौं। तर यो एक भ्रम हो।

खाली भाँडो: वास्तवमा, शरीर अधिकांश खाली ठाउँ हो। परमाणुहरू बीचमा विशाल खाली ठाउँ छ। शरीर एक खाली भाँडो जस्तो हो।

स्वरूपको प्रकाश: जब शरीरको खालीपन अनुभव हुन्छ, तब "स्वरूप" (true nature) प्रकाशित हुन्छ। यो स्वरूप प्रणव (ओम्) स्वरूप हो।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 205 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 206 शरीरलाई महसुस गर्नुहोस्।
- 207 अब, शरीरको भित्र खाली ठाउँ कल्पना गर्नुहोस्।
- 208 छाला एक पातलो आवरण हो, भित्र खाली छ।
- 209 यो खालीपनमा रहनुहोस्।
- 210 यो खालीपन नै स्वरूप हो।

धारणा २९: दीवालको ध्यान

(Dharana 29: Meditation on a Wall)

मूल श्लोक (Original Verse)

भित्तिं भावयेद्भ्रावं स्वस्थं निर्विषयं मनः।
तत्र तत्त्वं प्रकाशेत दीपवत् प्रणवात्मकम्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"भित्ति (दीवाल) लाई भावना गर्नुपर्छ, स्वस्थ, निर्विषय मनले। त्यहाँ तत्त्व प्रकाशित हुन्छ - दीप जस्तै, प्रणव स्वरूप।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should contemplate a wall with a mind that is healthy and free from objects. There the essence is revealed - like a lamp, in the form of Pranava."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा दीवाल (wall) मा ध्यान गर्न सिकाउँछ। यो एक सरल तर शक्तिशाली विधि हो।

दीवाल: दीवाल एक समतल, निर्विशेष सतह हो। यसमा कुनै विशेष आकार, रंग, वा विवरण छैन। यसले मनलाई कुनै विशेष विषयमा अडकिन दिँदैन।

निर्विषय मन: जब मनले दीवालमा ध्यान दिन्छ, तब मन "निर्विषय" (object-free) हुन्छ। कुनै विशेष विषय छैन जसमा मन अड्कोस्।

तत्त्वको प्रकाश: यो निर्विषय अवस्थामा, तत्त्व (essence) प्रकाशित हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 211 एउटा सादा दीवालको सामुन्ने बस्नुहोस्।
- 212 दीवालमा हेर्नुहोस्।
- 213 दीवालको कुनै विशेष भागमा होइन, सम्पूर्ण दीवालमा हेर्नुहोस्।
- 214 मनलाई दीवालमा स्थिर राख्नुहोस्।
- 215 विचारहरू आउँछन्, जान दिनुहोस्।
- 216 केवल दीवाल छ।
- 217 बिस्तारै, दीवाल पनि विलीन हुन्छ र केवल चेतना रहन्छ।

धारणा ३०: कुनै पनि वस्तुमा ध्यान

(Dharana 30: Meditation on Any Object)

मूल श्लोक (Original Verse)

यत्र यत्र मनो याति तत्तत्तेनैव तत्क्षणम्।
परित्यज्यानवस्थित्या निस्तरङ्गस्तदा भवेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"जहाँ जहाँ मन जान्छ, त्यही त्यसैले त्यो क्षणमा। परित्याग गरेर अनवस्थिति (स्थिर नभएर), तब निस्तरंग (तरंग रहित) हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Wherever the mind goes, at that very moment, by that very thing - abandoning and not remaining fixed, one becomes waveless."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा मनको स्वाभाविक गतिलाई ध्यानको माध्यम बनाउँछ।

मनको गति: मन निरन्तर एक विषयबाट अर्को विषयमा जान्छ। यो मनको स्वभाव हो।

परित्याग: यो धारणामा, साधकले मनलाई जहाँ जान्छ, त्यहाँ जान दिन्छ। तर त्यो विषयमा अड्किँदैन, "परित्याग" गर्दछ।

निस्तरंग: जब मन कुनै विषयमा अड्किँदैन, तब मन "निस्तरंग" (waveless) हुन्छ - शान्त, स्थिर।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 218 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 219 मनलाई स्वतन्त्र छोड्नुहोस्।
- 220 मन जहाँ जान्छ, त्यहाँ जान दिनुहोस्।
- 221 तर त्यो विषयमा नअड्किनुहोस्।
- 222 मन अर्को विषयमा जान्छ, त्यहाँ पनि जान दिनुहोस्।
- 223 यसरी, मनलाई स्वतन्त्र छोड्नुहोस्, तर अड्किन नदिनुहोस्।
- 224 बिस्तारै, मन शान्त हुन्छ।

धारणा ३१: इच्छाको उदयमा ध्यान

(Dharana 31: Meditation at the Rise of Desire)

मूल श्लोक (Original Verse)

वाञ्छायां समुत्पन्नायां विज्ञानं भावयेत् ततः।
तस्मिन्नेव विलीयेत तदा तद्भावभावना॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"इच्छा उत्पन्न हुँदा, त्यसपछि विज्ञान (चेतना) लाई भावना गर्नुपर्छ। त्यसैमा विलीन हुन्छ, तब त्यो भावको भावना।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"When desire arises, one should then contemplate consciousness. In that very consciousness it dissolves, then the contemplation of that state."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा इच्छा (desire) को उदयलाई ध्यानको माध्यम बनाउँछ।

इच्छाको उदय: इच्छा मनमा अचानक उदय हुन्छ। यो एक ऊर्जाको उदय हो।

विज्ञान (चेतना): जब इच्छा उदय हुन्छ, त्यो क्षणमा इच्छालाई होइन, तर त्यो इच्छालाई जान्ने चेतनालाई भावना गर्नुपर्छ।

विलय: जब चेतनामा ध्यान जान्छ, इच्छा विलीन हुन्छ। इच्छाको ऊर्जा चेतनामा रूपान्तरित हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 225 दैनिक जीवनमा, जब कुनै इच्छा उदय हुन्छ - खाने इच्छा, केही किन्ने इच्छा, केही गर्ने इच्छा।
- 226 त्यो क्षणमा रुकुनुहोस्।
- 227 इच्छालाई पूरा गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्, इच्छालाई दबाउने प्रयास पनि नगर्नुहोस्।
- 228 केवल इच्छालाई अवलोकन गर्नुहोस्।
- 229 यो इच्छा कहाँबाट आइरहेको छ?
- 230 यो इच्छालाई जान्ने चेतना कहाँ छ?
- 231 यो चेतनामा ध्यान दिनुहोस्।
- 232 इच्छा बिस्तारै विलीन हुन्छ।

धारणा ३२: ज्ञान नभएको अवस्थामा ध्यान

(Dharana 32: Meditation in the State of Not Knowing)

मूल श्लोक (Original Verse)

यदा ममेच्छा नोत्पन्ना ज्ञानं वा कस्तदास्यहम्।
तत्त्वतोऽहं तथाभूतस्तल्लीनस्तन्मना भवेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"जब मेरो इच्छा उत्पन्न भएको छैन, वा ज्ञान - तब म को हुँ? तत्त्वतः म त्यस्तो भूत, त्यसमा लीन, त्यो मन भएको हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"When my desire has not arisen, or knowledge - then who am I? In essence I am that state, absorbed in it, becoming that mind."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा इच्छा र ज्ञान दुवैको अभावको अवस्थामा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

इच्छा र ज्ञानको अभाव: सामान्यतया, हामी इच्छा वा ज्ञानको माध्यमबाट आफूलाई पहिचान गर्छौं - "म यो चाहन्छु," "म यो जान्छु।" तर जब इच्छा र ज्ञान दुवै छैनन्, तब "म" को हुँ?

तत्त्वतः: यो प्रश्नको उत्तर खोज्नु होइन, प्रश्नमा रहनु हो। यो "नजान्ने" अवस्थामा, तत्त्व (essence) प्रकट हुन्छ।

लीनता: जब साधक यो अवस्थामा लीन हुन्छ, तब मन त्यो अवस्था नै बन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 233 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 234 सोध्नुहोस्: "यो क्षणमा, मेरो कुनै इच्छा छ?"
- 235 यदि छ भने, त्यसलाई जान दिनुहोस्।
- 236 सोध्नुहोस्: "यो क्षणमा, म के जान्छु?"
- 237 ज्ञानलाई पनि जान दिनुहोस्।
- 238 अब, इच्छा र ज्ञान दुवै छैनन्।
- 239 यो अवस्थामा, "म" को हुँ?
- 240 यो प्रश्नमा रहनुहोस्।

धारणा ३३: इच्छाको तृप्तिमा ध्यान

(Dharana 33: Meditation at the Satisfaction of Desire)

मूल श्लोक (Original Verse)

इच्छायां समुत्पन्नायां प्रतीक्षेत क्षणं ततः।
निमेषोन्मेषयोर्मध्ये स्फुरत्तां परमां व्रजेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"इच्छा उत्पन्न हुँदा, त्यसपछि क्षणभर प्रतीक्षा गर्नुपर्छ। निमेष (आँखा बन्द गर्ने) र उन्मेष (आँखा खोल्ने) को बीचमा परम स्फुरणमा जान्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"When desire arises, one should wait for a moment. Between the closing and opening of the eyes, one enters the supreme pulsation."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा इच्छाको उदय र तृप्तिको बीचको अन्तरालमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

इच्छाको उदय: जब इच्छा उदय हुन्छ, हामी तुरुन्तै त्यसलाई पूरा गर्न दौडिन्छौं। तर यो धारणाले भन्छ - रुकनुहोस्, प्रतीक्षा गर्नुहोस्।

प्रतीक्षाको क्षण: यो प्रतीक्षाको क्षणमा, इच्छा र तृप्तिको बीचमा, एक अन्तराल छ। यो अन्तरालमा "परम स्फुरण" (supreme pulsation) छ।

निमेष र उन्मेष: "निमेष" भनेको आँखा बन्द गर्नु, "उन्मेष" भनेको आँखा खोल्नु। यी दुईको बीचमा एक क्षण छ - यो क्षण परम चेतनाको झलक हो।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 241 जब कुनै इच्छा उदय हुन्छ - जस्तै खाने इच्छा।
- 242 तुरुन्तै खाने प्रयास नगर्नुहोस्।
- 243 एक क्षण रुकनुहोस्।
- 244 इच्छाको ऊर्जालाई महसुस गर्नुहोस्।
- 245 यो ऊर्जा कहाँ छ? शरीरमा कहाँ महसुस हुन्छ?
- 246 यो ऊर्जामा रहनुहोस्।
- 247 बिस्तारै, यो ऊर्जा रूपान्तरित हुन्छ।

धारणा ३४: तृप्तिको क्षणमा ध्यान

(Dharana 34: Meditation at the Moment of Satisfaction)

मूल श्लोक (Original Verse)

निर्विकल्पं मनः कृत्वा स्वरूपं भावयेत् ततः।
तत्र तत्त्वं प्रकाशेत दीपवत् प्रणवात्मकम्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"निर्विकल्प मन बनाएर, त्यसपछि स्वरूपलाई भावना गर्नुपर्छ। त्यहाँ तत्त्व प्रकाशित हुन्छ - दीप जस्तै, प्रणव स्वरूप।"

चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना: चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Making the mind free from thought-constructs, one should then contemplate one's true nature. There the essence is revealed - like a lamp, in the form of Pranava."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा तृप्तिको क्षणमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

तृप्तिको क्षण: जब कुनै इच्छा पूरा हुन्छ, त्यो क्षणमा एक विशेष अवस्था हुन्छ। इच्छा समाप्त भएको छ, नयाँ इच्छा अझै आएको छैन। यो अन्तरालमा मन शान्त हुन्छ।

निर्विकल्प मन: तृप्तिको क्षणमा, मन स्वाभाविक रूपमा निर्विकल्प (thought-free) हुन्छ। यो क्षणलाई पकड्नुपर्छ।

स्वरूपको प्रकाश: यो निर्विकल्प क्षणमा, स्वरूप प्रकाशित हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 248जब कुनै इच्छा पूरा हुन्छ - जस्तै खाना खाइसकेपछि।
- 249त्यो तृप्तिको क्षणमा रुकुनुहोस्।
- 250इच्छा समाप्त भएको छ।
- 251यो क्षणमा मन कस्तो छ?
- 252शान्त, तृप्त, विचार रहित।
- 253यो अवस्थामा रहनुहोस्।
- 254यो नै स्वरूप हो।

धारणा ३५: आनन्दको विस्तारमा ध्यान

(Dharana 35: Meditation on the Expansion of Bliss)

मूल श्लोक (Original Verse)

लेह्यमानस्तुतीयदिरानन्दस्य समुद्भवे।
महानन्दसमावेशात्तन्मयत्वं भवेत्ततः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"चाट्दा, तुरी आदिको आनन्दको उत्पत्तिमा, महानन्दमा समावेशबाट तन्मयता हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"While licking, at the arising of bliss from sweets and such, through absorption in the great bliss, one becomes one with it."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा खाने आनन्दलाई ध्यानको माध्यम बनाउँछ।

खानेको आनन्द: जब हामी स्वादिष्ट खाना खान्छौं, त्यहाँ एक आनन्द हुन्छ। यो आनन्द शारीरिक छ, तर यसलाई आध्यात्मिक अनुभवमा रूपान्तरण गर्न सकिन्छ।

महानन्द: यो साधारण आनन्दलाई "महानन्द" (great bliss) मा विस्तार गर्नुपर्छ। यो विस्तार ध्यानको माध्यमबाट हुन्छ।

तन्मयता: जब साधक महानन्दमा समाविष्ट हुन्छ, तब "तन्मयता" (oneness) हुन्छ - साधक र आनन्द एक हुन्छन्।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 255 स्वादिष्ट खाना खाँदा, बिस्तारै खानुहोस्।
- 256 स्वादमा पूर्ण ध्यान दिनुहोस्।
- 257 त्यो स्वादको आनन्दलाई महसुस गर्नुहोस्।
- 258 यो आनन्द कहाँ छ? जिब्रोमा? मनमा?
- 259 यो आनन्दलाई विस्तार गर्नुहोस् - सम्पूर्ण शरीरमा फैलाउनुहोस्।
- 260 यो आनन्द नै "म" हुँ भनेर महसुस गर्नुहोस्।
- 261 आनन्द र "म" एक हुन्छन्।

धारणा ३६: संगीतको आनन्दमा ध्यान

(Dharana 36: Meditation on the Bliss of Music)

मूल श्लोक (Original Verse)

गीतादिविषयास्वादासमसौख्यैकतात्मनः।
योगिनस्तन्मयत्वेन मनोरूढेस्तदात्मता॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"गीत आदि विषयको आस्वादमा सम सुखको एकात्मता भएको योगीको, तन्मयताले, मनमा आरूढ भएर, तदात्मता हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"For the yogi who has attained oneness with the equal bliss of tasting music and such objects, through absorption, with the mind mounted, identity with that is achieved."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा संगीतको आनन्दलाई ध्यानको माध्यम बनाउँछ।

संगीतको आनन्द: संगीत सुन्दा एक विशेष आनन्द हुन्छ। यो आनन्द मनलाई शान्त पार्छ र एक गहिरो अवस्थामा लैजान्छ।

सम सुख: "सम सुख" भनेको समान, स्थिर आनन्द। संगीतको आनन्दमा, मन स्थिर हुन्छ र एक समान आनन्दको अवस्थामा रहन्छ।

तन्मयता र तदात्मता: जब साधक संगीतमा पूर्ण रूपमा लीन हुन्छ, तब "तन्मयता" (absorption) हुन्छ। यसबाट "तदात्मता" (identity) आउँछ - साधक र संगीत एक हुन्छन्।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 262 शान्त ठाउँमा बस्नुहोस्।
- 263 मनपर्ने संगीत बजाउनुहोस् (ध्यान संगीत, शास्त्रीय संगीत)।
- 264 संगीतमा पूर्ण ध्यान दिनुहोस्।
- 265 संगीतको ध्वनिहरूमा लीन हुनुहोस्।
- 266 संगीत र "म" बीचको भेद बिस्तारै हराउँछ।
- 267 केवल संगीत छ, "म" छैन।

268यो अवस्थामा रहनुहोस्।

यसरी, धारणा २५-३६ ले दृष्टि, बाह्य वस्तु, इच्छा, र इन्द्रिय आनन्दलाई ध्यानको माध्यम बनाउँछन्। यी विधिहरूले दैनिक जीवनका अनुभवहरूलाई आध्यात्मिक अभ्यासमा रूपान्तरण गर्न सिकाउँछन्।

धारणा ३७: स्मृतिको विलयमा ध्यान

(Dharana 37: Meditation on the Dissolution of Memory)

मूल श्लोक (Original Verse)

यत्र यत्र मनस्तुष्टिर्मनस्तत्रैव धारयेत्।
तत्र तत्र परानन्दस्वरूपं सम्प्रकाशते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"जहाँ जहाँ मनको तुष्टि (सन्तुष्टि) हुन्छ, त्यहीँ मनलाई धारण गर्नुपर्छ। त्यहाँ त्यहाँ परानन्दको स्वरूप प्रकाशित हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Wherever the mind finds satisfaction, there one should hold the mind. There the form of supreme bliss is revealed."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा मनको सन्तुष्टिलाई ध्यानको माध्यम बनाउँछ।

मनको तुष्टि: दैनिक जीवनमा, केही क्षणहरू हुन्छन् जब मन सन्तुष्ट हुन्छ - कुनै सुन्दर दृश्य देख्दा, मनपर्ने संगीत सुन्दा, प्रियजनसँग भेट्दा।

मनको धारणा: यी क्षणहरूमा, मनलाई त्यही सन्तुष्टिमा धारण गर्नुपर्छ। भाग्नै होइन, त्यही क्षणमा रहनुपर्छ।

परानन्द: जब मन सन्तुष्टिमा स्थिर हुन्छ, तब "परानन्द" (supreme bliss) प्रकट हुन्छ। यो साधारण सुखभन्दा गहिरो छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 269 दैनिक जीवनमा, जब मन सन्तुष्ट हुन्छ, त्यो क्षणलाई पकड्नुहोस्।
270 त्यो सन्तुष्टिमा रहनुहोस्।
271 यो सन्तुष्टि कहाँ छ? शरीरमा? मनमा?
272 यो सन्तुष्टिलाई विस्तार गर्नुहोस्।
273 यो सन्तुष्टि नै परानन्द हो भनेर महसुस गर्नुहोस्।

धारणा ३८: निद्राको आगमनमा ध्यान

(Dharana 38: Meditation at the Onset of Sleep)

मूल श्लोक (Original Verse)

अनागतायां निद्रायां प्रणष्टे बाह्यगोचरे।
सावस्था मनसा गम्या परा देवी प्रकाशते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"निद्रा अझै नआएको र बाह्य विषय नष्ट भएको अवस्था मनले गम्य (पुग्न सकिने) हो, परा देवी प्रकाशित हुन्छिन्।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"When sleep has not yet come and external objects have disappeared, that state is accessible to the mind; the supreme Goddess is revealed."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा निद्राको आगमनको क्षणमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

निद्राको आगमन: जब हामी सुत्न जान्छौं, एक क्षण आउँछ जब बाह्य संसार बिस्तारै हराउँछ, तर निद्रा अझै आएको छैन। यो संक्रमणको क्षण हो।

बाह्य विषयको नष्ट: यो अवस्थामा, बाह्य विषयहरू - ध्वनि, दृश्य, स्पर्श - बिस्तारै हराउँछन्।

परा देवी: यो अवस्थामा, "परा देवी" (supreme Goddess, परम शक्ति) प्रकट हुन्छिन्। यो शुद्ध चेतना हो।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 274राति सुत्नुअघि, ओछ्यानमा पल्टनुहोस्।
275शरीरलाई शिथिल गर्नुहोस्।
276बाह्य संसार बिस्तारै हराउँदैछ भनेर महसुस गर्नुहोस्।
277निद्रा आउँदैछ, तर अझै आएको छैन।
278यो अवस्थामा सचेत रहनुहोस्।
279यो अवस्था नै परा देवी हो।

धारणा ३९: प्रकाशमा ध्यान

(Dharana 39: Meditation on Light)

मूल श्लोक (Original Verse)

तेजसा सूर्यदीपादेराकाशे शबलीकृते।
दृष्टिर्निविशते यत्र तत्रैवात्मा प्रकाशते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"सूर्य, दीप आदिको तेजसले आकाशमा शबलीकृत (रंगीन) भएको ठाउँमा दृष्टि प्रवेश गर्छ, त्यहीँ आत्मा प्रकाशित हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Where the gaze enters the space made colorful by the radiance of the sun, lamp, etc., there the Self is revealed."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा प्रकाशको किरणहरूमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

प्रकाशको तेजः सूर्य, दीप, वा अन्य प्रकाश स्रोतबाट निस्कने किरणहरूले आकाशमा विशेष प्रभाव उत्पन्न गर्छन्।

शबलीकृत आकाशः जब प्रकाश धुलोको कणहरूमा पर्छ, आकाश "शबलीकृत" (colorful, variegated) हुन्छ। यो दृश्य ध्यानको लागि उत्तम छ।

आत्माको प्रकाशः जब दृष्टि यो प्रकाशमा स्थिर हुन्छ, तब आत्मा प्रकाशित हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यासः

- 280 बिहान वा साँझ, जब सूर्यको किरण झ्यालबाट भित्र आउँछ।
- 281 धुलोको कणहरूमा प्रकाश पर्दा, त्यो दृश्य हेर्नुहोस्।
- 282 प्रकाशको किरणहरूमा ध्यान दिनुहोस्।
- 283 यो प्रकाश कहाँबाट आइरहेको छ?
- 284 यो प्रकाश नै आत्मा हो भनेर महसुस गर्नुहोस्।

धारणा ४०: करणशून्य ध्यान

(Dharana 40: Meditation Without Means)

मूल श्लोक (Original Verse)

करणशून्यया वृत्त्या यत्र यत्रास्ति मानसम्।
तत्र तत्र परानन्दः स्वभावोऽभिव्यजायते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"करण (साधन) शून्य वृत्तिले जहाँ जहाँ मन छ, त्यहाँ त्यहाँ परानन्द स्वभाव अभिव्यक्त हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"With a mental activity devoid of means, wherever the mind is, there the nature of supreme bliss manifests."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा कुनै साधन बिना ध्यान गर्न सिकाउँछ।

करणशून्य: "करण" भनेको साधन, उपाय। "करणशून्य" भनेको साधन बिना। अधिकांश ध्यान विधिहरूमा कुनै साधन प्रयोग गरिन्छ - श्वास, मन्त्र, बिन्दु। तर यो धारणामा, कुनै साधन छैन।

वृत्ति: "वृत्ति" भनेको मनको गतिविधि। यहाँ, मनको गतिविधि साधन रहित हुन्छ।

परानन्द स्वभाव: जब मन साधन रहित हुन्छ, तब परानन्द (supreme bliss) स्वाभाविक रूपमा प्रकट हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

285 ध्यानमा बस्नुहोस्।

286 कुनै विधि प्रयोग नगर्नुहोस्।

287 श्वासमा ध्यान नदिनुहोस्, मन्त्र नजप्नुहोस्, कुनै बिन्दुमा ध्यान नदिनुहोस्।

288 केवल बस्नुहोस्।

289 मन जहाँ जान्छ, त्यहाँ जान दिनुहोस्।

290 कुनै प्रयास नगर्नुहोस्।

291 यो अवस्थामा, परानन्द स्वाभाविक रूपमा आउँछ।

धारणा ४१: कुनै पनि बिन्दुमा ध्यान

(Dharana 41: Meditation on Any Point)

मूल श्लोक (Original Verse)

क्वचिद्वस्तुनि विन्यस्य शनैर्दृष्टिं निवर्तयेत्।
तज्ज्ञानं चित्तसहितं देवी शून्या प्रकाशते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"कुनै वस्तुमा दृष्टि राखेर, बिस्तारै फर्काउनुपर्छ। त्यो ज्ञान चित्तसहित, देवी शून्य प्रकाशित हुन्छिन्।"

चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना : चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Having placed the gaze on some object, one should slowly withdraw it. That knowledge along with the mind - the Goddess as void is revealed."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा दृष्टिको फिर्ताको क्षणमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

वस्तुमा दृष्टि: पहिले, कुनै वस्तुमा दृष्टि राख्नुपर्छ - फूल, दीप, वा कुनै पनि वस्तु।

दृष्टिको फिर्ता: त्यसपछि, बिस्तारै दृष्टि फर्काउनुपर्छ। वस्तुबाट दृष्टि हटाउनुपर्छ।

शून्य देवी: दृष्टि फर्काउँदा, वस्तुको ज्ञान र चित्त दुवै एकसाथ फर्किन्छन्। यो क्षणमा, "शून्य देवी" (Goddess as void) प्रकट हुन्छिन्।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 292 कुनै वस्तुमा ध्यान दिनुहोस् - जस्तै फूल।
- 293 त्यो वस्तुलाई ध्यानपूर्वक हेर्नुहोस्।
- 294 अब, बिस्तारै दृष्टि फर्काउनुहोस्।
- 295 वस्तुबाट दृष्टि हटाउनुहोस्।
- 296 दृष्टि फर्काउँदा, त्यो क्षणमा के हुन्छ?
- 297 वस्तु हरायो, तर चेतना रह्यो।
- 298 यो चेतना नै शून्य देवी हो।

धारणा ४२: भक्तिको आनन्दमा ध्यान

(Dharana 42: Meditation on the Bliss of Devotion)

मूल श्लोक (Original Verse)

किञ्चिज्ज्ञातं द्वैतदायि भाति सर्वं शरीरतः।
ज्ञानं ज्ञेयं ज्ञातृरूपं तस्मात्सर्वं न किञ्चन॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"केही पनि ज्ञात द्वैत दिने हो, सबै शरीरबाट भासित हुन्छ। ज्ञान, ज्ञेय, ज्ञात रूप - त्यसैले सबै केही पनि होइन।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Whatever is known creates duality; everything appears from the body. Knowledge, the known, and the knower are forms - therefore all is nothing."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा भक्तिको आनन्दलाई ध्यानको माध्यम बनाउँछ।

भक्तिको आनन्द: जब भक्त आफ्नो इष्टदेवतामा लीन हुन्छ, तब एक विशेष आनन्द उत्पन्न हुन्छ। यो आनन्द साधारण सुखभन्दा गहिरो छ।

द्वैतको पार: भक्तिको चरम अवस्थामा, भक्त र भगवान बीचको द्वैत हराउँछ। केवल एकता रहन्छ।

सबै केही पनि होइन: अन्ततः, ज्ञान, ज्ञेय, र ज्ञात - यी सबै "रूप" मात्र हुन्। वास्तवमा, सबै शून्य छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 299 आफ्नो इष्टदेवतामा ध्यान दिनुहोस्।
- 300 भक्तिको भावना जगाउनुहोस्।
- 301 यो भक्तिको आनन्दमा रहनुहोस्।
- 302 बिस्तारै, "म" र "भगवान" बीचको भेद हराउँछ।
- 303 केवल एकता रहन्छ।

धारणा ४३: शून्यतामा ध्यान

(Dharana 43: Meditation on Emptiness)

मूल श्लोक (Original Verse)

तनूदेशे शून्यतैव क्षणमात्रं विभावयेत्।
निर्विकल्पं निर्विकल्पो निर्विकल्पस्वरूपभाक् ॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"शरीरको कुनै स्थानमा शून्यता नै क्षणमात्र विभावना गर्नुपर्छ। निर्विकल्प, निर्विकल्प, निर्विकल्प स्वरूपको भागी हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should contemplate emptiness itself in any part of the body for just a moment. Free from thought-constructs, one becomes a partaker of the nature free from thought-constructs."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा शरीरको कुनै भागमा शून्यताको अनुभव गर्न सिकाउँछ।

शरीरको कुनै स्थान: शरीरको कुनै पनि भाग छान्न सकिन्छ - हात, खुट्टा, छाती, टाउको।

शून्यता: त्यो स्थानमा शून्यता (emptiness) कल्पना गर्नुपर्छ। त्यो स्थान खाली छ, केही छैन।

निर्विकल्प: यो शून्यताको अनुभवले मनलाई निर्विकल्प (thought-free) बनाउँछ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 304 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 305 शरीरको कुनै भाग छान्नुहोस् - जस्तै हृदय।
- 306 त्यो स्थान खाली छ भनेर कल्पना गर्नुहोस्।
- 307 त्यहाँ केही छैन - केवल शून्यता।
- 308 यो शून्यतामा रहनुहोस्।
- 309 मन निर्विकल्प हुन्छ।

धारणा ४४: एकसाथ सबैतिर ध्यान

(Dharana 44: Simultaneous Awareness in All Directions)

मूल श्लोक (Original Verse)

सर्वं जगत्स्वदेहं वा स्वानन्दभरितं स्मरेत्।
युगपत्स्वामृतेनैव परानन्दमयो भवेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"सम्पूर्ण जगत् वा आफ्नो शरीरलाई स्वानन्दले भरिएको स्मरण गर्नुपर्छ। एकैसाथ आफ्नो अमृतले नै परानन्दमय हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should remember the entire world or one's own body as filled with one's own bliss. Simultaneously, by one's own nectar, one becomes full of supreme bliss."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा सम्पूर्ण जगत् वा शरीरलाई आनन्दले भरिएको अनुभव गर्न सिकाउँछ।

स्वानन्द: "स्वानन्द" भनेको आफ्नो आनन्द, आन्तरिक आनन्द। यो आनन्द बाहिरबाट आउँदैन, भित्रबाट आउँछ।

जगत् वा शरीर: यो आनन्दले सम्पूर्ण जगत् वा आफ्नो शरीरलाई भर्न सकिन्छ।

अमृत: "अमृत" भनेको अमर रस। यो आन्तरिक आनन्द अमृत जस्तो हो।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 310 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 311 आन्तरिक आनन्द महसुस गर्नुहोस्।
- 312 यो आनन्द सम्पूर्ण शरीरमा फैलाउनुहोस्।
- 313 अब, यो आनन्द शरीरभन्दा बाहिर पनि फैलाउनुहोस्।
- 314 सम्पूर्ण जगत् यो आनन्दले भरिएको छ।
- 315 यो परानन्दमा रहनुहोस्।

धारणा ४५: अग्निको ध्यान

(Dharana 45: Meditation on Fire)

मूल श्लोक (Original Verse)

वह्नेर्विषस्य मध्ये तु चित्तं सुखमयं क्षिपेत्।
केवलं वायुपूर्णं वा स्मरानन्देन युज्यते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"अग्नि वा विषको मध्यमा चित्तलाई सुखमय क्षेप्य गर्नुपर्छ। केवल वायुपूर्ण वा स्मरानन्दले युक्त हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should cast the mind, full of bliss, into the middle of fire or poison. Filled only with air, or one becomes united with the bliss of remembrance."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा अग्नि (fire) मा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

अग्निको मध्य: अग्निको मध्यमा, ज्वालाको केन्द्रमा, एक विशेष शक्ति छ। यो शक्ति रूपान्तरणको प्रतीक हो।

चित्तको क्षेप: चित्त (मन) लाई यो अग्निको मध्यमा "क्षेप्य" (cast, फाल्नु) गर्नुपर्छ।

सुखमय: यो क्षेप सुखमय हुनुपर्छ - भयको साथ होइन, आनन्दको साथ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 316 दीप वा मैनाबत्तीको ज्योति जलाउनुहोस्।
- 317 ज्योतिमा हेर्नुहोस्।
- 318 ज्योतिको मध्यमा ध्यान दिनुहोस्।
- 319 आफ्नो मनलाई त्यो ज्योतिमा फाल्नुहोस्।
- 320 मन र ज्योति एक हुन्छन्।
- 321 यो एकताको आनन्दमा रहनुहोस्।

धारणा ४६: इच्छाको शून्यतामा ध्यान

(Dharana 46: Meditation on the Emptiness of Desire)

मूल श्लोक (Original Verse)

यदा ममेच्छा नोत्पन्ना ज्ञानं वा कस्तदास्म्यहम्।
तत्त्वतोऽहं तथाभूतस्तल्लीनस्तन्मना भवेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"जब मेरो इच्छा उत्पन्न भएको छैन, वा ज्ञान - तब म को हुँ? तत्त्वतः म त्यस्तो भूत, त्यसमा लीन, त्यो मन भएको हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"When my desire has not arisen, or knowledge - then who am I? In essence I am that state, absorbed in it, becoming that mind."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा इच्छाको अभावको अवस्थामा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

इच्छाको अभाव: सामान्यतया, हामी इच्छाको माध्यमबाट आफूलाई पहिचान गर्छौं - "म यो चाहन्छु।" तर जब कुनै इच्छा छैन, तब "म" को हुँ?

ज्ञानको अभाव: त्यसैगरी, हामी ज्ञानको माध्यमबाट पनि आफूलाई पहिचान गर्छौं - "म यो जान्छु।" तर जब कुनै ज्ञान छैन, तब "म" को हुँ?

तत्त्वतः: यो प्रश्नको उत्तर खोज्नु होइन, प्रश्नमा रहनु हो। यो "नजान्ने" अवस्थामा, तत्त्व प्रकट हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 322 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 323 सोध्नुहोस्: "यो क्षणमा, मेरो कुनै इच्छा छ?"
- 324 यदि छ भने, त्यसलाई जान दिनुहोस्।
- 325 सोध्नुहोस्: "यो क्षणमा, म के जान्छु?"
- 326 ज्ञानलाई पनि जान दिनुहोस्।
- 327 अब, इच्छा र ज्ञान दुवै छैनन्।
- 328 यो अवस्थामा, "म" को हुँ?
- 329 यो प्रश्नमा रहनुहोस्।

धारणा ४७: माया र भ्रमको ध्यान

(Dharana 47: Meditation on Illusion)

मूल श्लोक (Original Verse)

भ्रान्त्या जातं तदेवास्तु ज्ञातं द्वैतं न किञ्चन।
तस्मिन्नेव विलीयेत तदा तद्भावभावना॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"भ्रान्तिले जन्मेको त्यही हो, ज्ञात द्वैत केही पनि होइन। त्यसैमा विलीन हुन्छ, तब त्यो भावको भावना।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"What is born of illusion is that very thing; the known duality is nothing. In that very thing it dissolves, then the contemplation of that state."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा भ्रम (illusion) को प्रकृतिमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

भ्रान्ति: संसार भ्रान्ति (illusion) बाट जन्मेको हो। हामीले देखेको, सुनेको, अनुभव गरेको सबै भ्रम हो।

द्वैतको शून्यता: द्वैत (duality) - म र तिमी, यहाँ र त्यहाँ, अहिले र पछि - यी सबै भ्रम हुन्। वास्तवमा, द्वैत केही पनि होइन।

विलय: जब साधकले यो बुझ्छ, तब भ्रम विलीन हुन्छ र सत्य प्रकट हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 330 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 331 संसारलाई हेर्नुहोस् - यो सबै भ्रम हो।
- 332 "म" र "संसार" बीचको भेद - यो पनि भ्रम हो।
- 333 यो भ्रमलाई अवलोकन गर्नुहोस्।
- 334 भ्रम विलीन हुन्छ।
- 335 के बाँकी रहन्छ?

धारणा ४८: यौन ऊर्जाको रूपान्तरण

(Dharana 48: Transformation of Sexual Energy)

मूल श्लोक (Original Verse)

शक्तिसंगमसंक्षुब्धशक्त्यावेशावसानिकम्।
यत्सुखं ब्रह्मतत्त्वस्य तत्सुखं स्वाक्यमुच्यते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"शक्ति संगमले संक्षुब्ध शक्ति आवेशको अवसानमा, जुन सुख ब्रह्मतत्त्वको हो, त्यो सुख स्वाक्य (आफ्नो) भनिन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"At the end of the agitation of Shakti caused by the union of Shakti, that bliss which is of the nature of Brahman, that bliss is said to be one's own."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा यौन ऊर्जालाई आध्यात्मिक अनुभवमा रूपान्तरण गर्न सिकाउँछ। यो तन्त्रको एक महत्त्वपूर्ण विधि हो।

शक्ति संगम: "शक्ति संगम" भनेको शिव र शक्तिको मिलन। यसलाई बाह्य रूपमा पुरुष र स्त्रीको मिलनको रूपमा बुझ्न सकिन्छ, तर यसको गहिरो अर्थ आन्तरिक शक्तिहरूको मिलन हो।

संक्षुब्ध शक्ति: यौन अनुभवमा, एक विशेष ऊर्जा जाग्छ। यो ऊर्जा "संक्षुब्ध" (agitated, कम्पित) हुन्छ।

आवेशको अवसान: यो ऊर्जाको चरम बिन्दुमा, "आवेश" (possession, आक्रमण) को "अवसान" (end, अन्त) हुन्छ। यो क्षणमा, एक विशेष सुख अनुभव हुन्छ।

ब्रह्मतत्त्वको सुख: यो सुख साधारण शारीरिक सुख होइन। यो "ब्रह्मतत्त्व" (essence of Brahman) को सुख हो - परम आनन्द।

स्वाक्य: यो सुख "स्वाक्य" (one's own) हो - बाहिरबाट आएको होइन, आफ्नो भित्रबाट आएको हो।

विस्तृत दार्शनिक व्याख्या

तन्त्र दर्शनमा, यौन ऊर्जालाई सबैभन्दा शक्तिशाली जीवन ऊर्जाको रूपमा मानिन्छ। यो ऊर्जा सामान्यतया बाहिरतिर प्रवाहित हुन्छ र शारीरिक सुखमा समाप्त हुन्छ। तर तन्त्रले यो ऊर्जालाई भित्रतिर मोड्ने र माथितिर उठाउने विधि सिकाउँछ।

ऊर्जाको रूपान्तरण: यौन ऊर्जालाई दबाउनु होइन, रूपान्तरण गर्नु हो। यो ऊर्जा जब माथितिर उठ्छ, तब यो आध्यात्मिक अनुभवमा परिणत हुन्छ।

शिव-शक्ति मिलन: यौन मिलन शिव र शक्तिको मिलनको प्रतीक हो। यो मिलनमा, द्वैत समाप्त हुन्छ र एकता अनुभव हुन्छ।

चरम बिन्दुको पार: सामान्य यौन अनुभवमा, चरम बिन्दु (orgasm) पछि ऊर्जा समाप्त हुन्छ। तर तान्त्रिक अभ्यासमा, यो चरम बिन्दुलाई विस्तार गरिन्छ र ऊर्जालाई माथितिर उठाइन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

महत्त्वपूर्ण नोट: यो अभ्यास अत्यन्त उन्नत छ र योग्य गुरुको मार्गदर्शनमा मात्र गर्नुपर्छ। यहाँ दिइएको विवरण शैक्षिक उद्देश्यको लागि मात्र हो।

आधारभूत सिद्धान्त:

- 336 यौन ऊर्जा जाग्दा, त्यसलाई अवलोकन गर्नुहोस्।
- 337 यो ऊर्जा शरीरमा कहाँ छ?
- 338 यो ऊर्जालाई मेरुदण्ड (spine) मा माथितिर उठाउनुहोस्।
- 339 श्वासको साथमा, यो ऊर्जालाई माथितिर लैजानुहोस्।
- 340 चरम बिन्दुमा, ऊर्जालाई बाहिर जान नदिनुहोस्, भित्र राख्नुहोस्।
- 341 यो ऊर्जा सहस्रार (crown) मा पुग्दा, परम आनन्दको अनुभव हुन्छ।

सावधानी:

- यो अभ्यास गुरुको मार्गदर्शन बिना नगर्नुहोस्।
- यो अभ्यास शारीरिक सुखको लागि होइन, आध्यात्मिक रूपान्तरणको लागि हो।
- यो अभ्यास दुरुपयोग गर्नु हानिकारक हुन सक्छ।

यसरी, धारणा ३७-४८ ले विभिन्न भावनाहरू, इच्छाहरू, र अनुभवहरूलाई ध्यानको माध्यम बनाउँछन्। यी विधिहरूले दैनिक जीवनका अनुभवहरूलाई आध्यात्मिक अभ्यासमा रूपान्तरण गर्न सिकाउँछन्। विशेष गरी, धारणा ४८ ले यौन ऊर्जाको आध्यात्मिक रूपान्तरणको तान्त्रिक विधि प्रस्तुत गर्दछ, जुन तन्त्रको एक महत्त्वपूर्ण पक्ष हो।

धारणा ४९: आलिंगनको आनन्दमा ध्यान

(Dharana 49: Meditation on the Bliss of Embrace)

मूल श्लोक (Original Verse)

लेह्यमानस्तुतीयदिरानन्दस्य समुद्रवे।
महानन्दसमावेशात्तन्मयत्वं भवेत्ततः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"चाट्दा, तुरी आदिको आनन्दको उत्पत्तिमा, महानन्दमा समावेशबाट तन्मयता हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"While licking, at the arising of bliss from sweets and such, through absorption in the great bliss, one becomes one with it."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा आलिंगन (embrace) को आनन्दलाई ध्यानको माध्यम बनाउँछ।

आलिंगनको आनन्द: जब दुई व्यक्ति आलिंगन गर्छन्, त्यहाँ एक विशेष आनन्द हुन्छ। यो आनन्द शारीरिक मात्र होइन, भावनात्मक र आध्यात्मिक पनि हो।

महानन्द: यो साधारण आनन्दलाई "महानन्द" (great bliss) मा विस्तार गर्न सकिन्छ। यो विस्तार ध्यानको माध्यमबाट हुन्छ।

तन्मयता: जब साधक यो आनन्दमा पूर्ण रूपमा लीन हुन्छ, तब "तन्मयता" (oneness) हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 342 प्रियजनलाई आलिंगन गर्दा, त्यो क्षणमा पूर्ण उपस्थित हुनुहोस्।
- 343 आलिंगनको आनन्दलाई महसुस गर्नुहोस्।
- 344 यो आनन्द कहाँ छ? शरीरमा? हृदयमा?
- 345 यो आनन्दलाई विस्तार गर्नुहोस्।
- 346 यो आनन्द नै "म" हुँ भनेर महसुस गर्नुहोस्।

धारणा ५०: स्मृतिको आनन्दमा ध्यान

(Dharana 50: Meditation on the Bliss of Memory)

मूल श्लोक (Original Verse)

स्मृत्यादिविषयास्वादासमसौख्यैकतात्मनः।
योगिनस्तन्मयत्वेन मनोरूढेस्तदात्मता॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"स्मृति आदि विषयको आस्वादमा सम सुखको एकात्मता भएको योगीको, तन्मयताले, मनमा आरूढ भएर, तदात्मता हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"For the yogi who has attained oneness with the equal bliss of tasting memory and such objects, through absorption, with the mind mounted, identity with that is achieved."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा स्मृति (memory) को आनन्दलाई ध्यानको माध्यम बनाउँछ।

स्मृतिको आनन्द: जब हामी कुनै सुखद स्मृति याद गर्छौं, त्यहाँ एक आनन्द हुन्छ। यो आनन्द वर्तमानमा अनुभव गरिन्छ, तर यसको स्रोत विगतमा छ।

सम सुख: "सम सुख" भनेको समान, स्थिर आनन्द। स्मृतिको आनन्दमा, मन स्थिर हुन्छ।

तदात्मता: जब साधक स्मृतिको आनन्दमा पूर्ण रूपमा लीन हुन्छ, तब "तदात्मता" (identity) हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 347 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 348 कुनै सुखद स्मृति याद गर्नुहोस्।
- 349 त्यो स्मृतिको आनन्दलाई महसुस गर्नुहोस्।
- 350 यो आनन्द कहाँ छ?
- 351 यो आनन्दमा रहनुहोस्।
- 352 स्मृति बिस्तारै हराउँछ, तर आनन्द रहन्छ।

धारणा ५१: आनन्द बिना कारणको ध्यान

(Dharana 51: Meditation on Causeless Bliss)

मूल श्लोक (Original Verse)

यत्र यत्र मनस्तुष्टिर्मनस्तत्रैव धारयेत्।
तत्र तत्र परानन्दस्वरूपं सम्प्रकाशते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"जहाँ जहाँ मनको तुष्टि हुन्छ, त्यहीँ मनलाई धारण गर्नुपर्छ। त्यहाँ त्यहाँ परानन्दको स्वरूप प्रकाशित हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Wherever the mind finds satisfaction, there one should hold the mind. There the form of supreme bliss is revealed."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा कारण बिनाको आनन्दमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

कारण सहितको आनन्द: सामान्यतया, हाम्रो आनन्दको कुनै कारण हुन्छ - खाना खाँदा, संगीत सुन्दा, प्रियजनलाई भेट्दा।

कारण बिनाको आनन्द: तर एक आनन्द छ जसको कुनै कारण छैन। यो आनन्द भित्रबाट आउँछ, बाहिरबाट होइन।

परानन्द: यो कारण बिनाको आनन्द नै "परानन्द" (supreme bliss) हो।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

353 ध्यानमा बस्नुहोस्।

354 कुनै कारण बिना, आनन्द महसुस गर्नुहोस्।

355 यो आनन्दको कुनै कारण खोज्नु पर्दैन।

356 केवल आनन्दमा रहनुहोस्।

357 यो आनन्द नै परानन्द हो।

धारणा ५२: छिंक्ने क्षणमा ध्यान

(Dharana 52: Meditation at the Moment of Sneezing)

मूल श्लोक (Original Verse)

क्षुतादिप्रभवे धाम्नि प्रागेव विलयं गते।
भावयेतां महाशून्यां शक्त्या शून्यो भवेत्युमान्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"छिंक आदिको उत्पत्तिमा, धाम (प्रकाश) पहिले नै विलय भएको, त्यो महाशून्यलाई भावना गर्नुपर्छ।
शक्तिले शून्य हुन्छ पुरुष।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"At the arising of a sneeze and such, when the light has already dissolved, one should
contemplate that great void. Through Shakti, man becomes void."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा छिंक्ने (sneezing) क्षणमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

छिंक्ने क्षण: छिंक्नुअघि, एक विशेष क्षण हुन्छ जब सबै विचारहरू रुक्छन्। यो क्षणमा, मन शून्य हुन्छ।

महाशून्य: यो शून्यता "महाशून्य" (great void) हो। यो साधारण खालीपन होइन, यो शुद्ध चेतना हो।

शक्तिले शून्य: यो शून्यतामा, शक्ति (energy) ले पुरुष (consciousness) लाई शून्य बनाउँछ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 358जब छिंक आउन लाग्छ, त्यो क्षणमा सचेत हुनुहोस्।
- 359छिंक्नुअघिको त्यो क्षणमा, मन कस्तो छ?
- 360सबै विचारहरू रुकेका छन्।
- 361यो शून्यतामा रहनुहोस्।
- 362छिंकेपछि पनि, त्यो शून्यताको स्मृति राख्नुहोस्।

धारणा ५३: भयको क्षणमा ध्यान

(Dharana 53: Meditation at the Moment of Fear)

मूल श्लोक (Original Verse)

भये शोके विषादे वा यदा कुम्भक आगतः।
तदा तत्त्वं प्रकाशेत दीपवत् प्रणवात्मकम्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"भय, शोक, वा विषादमा जब कुम्भक (श्वास रोक्ने) आउँछ, तब तत्त्व प्रकाशित हुन्छ - दीप जस्तै, प्रणव स्वरूप।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"In fear, grief, or despair, when breath retention comes, then the essence is revealed - like a lamp, in the form of Pranava."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा भय (fear), शोक (grief), वा विषाद (despair) को क्षणमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

भय, शोक, विषाद: यी तीव्र भावनाहरू हुन्। यी भावनाहरूमा, श्वास स्वाभाविक रूपमा रुक्छ।

कुम्भक: "कुम्भक" भनेको श्वास रोक्ने। भय वा शोकमा, श्वास स्वाभाविक रूपमा रुक्छ।

तत्त्वको प्रकाश: यो क्षणमा, जब श्वास रुकेको छ र भावना तीव्र छ, तब तत्त्व (essence) प्रकाशित हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

363जब भय, शोक, वा विषाद आउँछ, त्यो क्षणमा सचेत हुनुहोस्।

364श्वास रुकेको छ भनेर महसुस गर्नुहोस्।

365यो क्षणमा, भावनालाई होइन, श्वासको रुकाइलाई अवलोकन गर्नुहोस्।

366यो रुकाइमा, के अनुभव हुन्छ?

367यो अनुभव नै तत्त्व हो।

धारणा ५४: क्रोधको क्षणमा ध्यान

(Dharana 54: Meditation at the Moment of Anger)

मूल श्लोक (Original Verse)

इन्द्रियद्वारके देहे प्राणशक्त्या विचिन्तयेत्।
आपूर्य व्योम्नि विश्रान्तिं याति सा परमा गतिः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"इन्द्रियहरूको द्वारमा शरीरमा प्राणशक्तिले विचार गर्नुपर्छ। आकाशमा पूर्ण भएर विश्रान्ति पाउँछ, त्यो परम गति हो।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should contemplate with prana-shakti in the body at the doors of the senses. Filling space, one attains rest; that is the supreme state."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा क्रोध (anger) को ऊर्जालाई रूपान्तरण गर्न सिकाउँछ।

क्रोधको ऊर्जा: क्रोध एक शक्तिशाली ऊर्जा हो। यो ऊर्जा सामान्यतया विनाशकारी हुन्छ, तर यसलाई रूपान्तरण गर्न सकिन्छ।

प्राणशक्ति: क्रोधको ऊर्जा "प्राणशक्ति" (life energy) को एक रूप हो।

आकाशमा विश्रान्ति: जब यो ऊर्जालाई आकाशमा (space) फैलाइन्छ, तब विश्रान्ति (rest) आउँछ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

368जब क्रोध आउँछ, त्यो क्षणमा सचेत हुनुहोस्।

369क्रोधलाई व्यक्त नगर्नुहोस्, दबाउनु पनि नगर्नुहोस्।

370क्रोधको ऊर्जालाई अवलोकन गर्नुहोस्।

371यो ऊर्जा शरीरमा कहाँ छ?

372यो ऊर्जालाई आकाशमा फैलाउनुहोस्।

373ऊर्जा फैलिँदा, क्रोध शान्त हुन्छ।

धारणा ५५: तीव्र इच्छाको क्षणमा ध्यान

(Dharana 55: Meditation at the Moment of Intense Desire)

मूल श्लोक (Original Verse)

कामक्रोधलोभमोहमदमात्सर्यगोचरे।
बुद्धिं निस्तरङ्गं कृत्वा तत्तत्त्वमवशिष्यते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्यको विषयमा बुद्धिलाई निस्तरंग (तरंग रहित) बनाएर, त्यो तत्त्व बाँकी रहन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"In the sphere of desire, anger, greed, delusion, pride, and envy, making the intellect waveless, that essence remains."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा छ विकारहरू (six passions) मा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

छ विकारहरू:

- 374काम (Desire): इच्छा, वासना
- 375क्रोध (Anger): रिस
- 376लोभ (Greed): लालच
- 377मोह (Delusion): भ्रम, आसक्ति
- 378मद (Pride): अहंकार
- 379मात्सर्य (Envy): ईर्ष्या

निस्तरंग बुद्धि: जब यी विकारहरू आउँछन्, बुद्धिलाई "निस्तरंग" (waveless, शान्त) बनाउनुपर्छ।

तत्त्व: जब बुद्धि शान्त हुन्छ, तब तत्त्व (essence) बाँकी रहन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 380जब कुनै विकार (इच्छा, क्रोध, लोभ, आदि) आउँछ, त्यो क्षणमा सचेत हुनुहोस्।
- 381विकारलाई व्यक्त नगर्नुहोस्, दबाउनु पनि नगर्नुहोस्।

382 केवल अवलोकन गर्नुहोस्।
383 बुद्धिलाई शान्त राख्नुहोस्।
384 विकार बिस्तारै शान्त हुन्छ।
385 के बाँकी रहन्छ? यो नै तत्त्व हो।

धारणा ५६: इन्द्रधनुषमा ध्यान

(Dharana 56: Meditation on the Rainbow)

मूल श्लोक (Original Verse)

इन्द्रचापप्रभाबन्धाच्छून्यपञ्चकसम्भवे।
ध्यायतोऽनन्यचेतस्तत्तेजोरूपं प्रकाशते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"इन्द्रधनुषको प्रभाको बन्धनबाट शून्य पञ्चकको उत्पत्तिमा, अनन्य चित्तले ध्यान गर्दा, त्यो तेजो रूप प्रकाशित हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"From the binding of the radiance of the rainbow, at the arising of the five voids, meditating with undivided mind, that form of radiance is revealed."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा इन्द्रधनुष (rainbow) मा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

इन्द्रधनुषको प्रभा: इन्द्रधनुष प्रकाशको एक सुन्दर अभिव्यक्ति हो। यसमा सात रंगहरू छन्।

शून्य पञ्चक: "शून्य पञ्चक" भनेको पाँच शून्यताहरू। यी पाँच तत्त्वहरू (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) को शून्यता हो।

तेजो रूप: जब इन्द्रधनुषमा ध्यान गरिन्छ, तब "तेजो रूप" (form of radiance) प्रकाशित हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

386 इन्द्रधनुष देख्दा, त्यसमा ध्यान दिनुहोस्।

387इन्द्रधनुषको रंगहरूमा लीन हुनुहोस्।
388यी रंगहरू कहाँबाट आइरहेका छन्?
389प्रकाशमा ध्यान दिनुहोस्।
390यो प्रकाश नै तेजो रूप हो।

धारणा ५७: शून्यतामा ध्यान

(Dharana 57: Meditation on Void)

मूल श्लोक (Original Verse)

किञ्चिज्ज्ञातं द्वैतदायि भाति सर्वं शरीरतः।
ज्ञानं ज्ञेयं ज्ञातृरूपं तस्मात्सर्वं न किञ्चन॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"केही पनि ज्ञात द्वैत दिने हो, सबै शरीरबाट भासित हुन्छ। ज्ञान, ज्ञेय, ज्ञातृ रूप - त्यसैले सबै केही पनि होइन।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Whatever is known creates duality; everything appears from the body. Knowledge, the known, and the knower are forms - therefore all is nothing."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा शून्यता (void) मा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

द्वैतको स्रोत: जब हामी कुनै वस्तु जान्छौं, त्यहाँ द्वैत (duality) उत्पन्न हुन्छ - जान्ने र जानिने।

त्रिपुटी: ज्ञान, ज्ञेय, र ज्ञातृ - यी तीनै "रूप" मात्र हुन्।

शून्यता: वास्तवमा, सबै शून्य छ। यो शून्यता नकारात्मक होइन, यो शुद्ध चेतना हो।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

391ध्यानमा बस्नुहोस्।
392कुनै वस्तुमा ध्यान दिनुहोस्।

- 393 सोध्नुहोस्: "यो वस्तु के हो?"
394 सोध्नुहोस्: "यसलाई जात्रे को हो?"
395 सोध्नुहोस्: "जात्रे प्रक्रिया के हो?"
396 यी तीनैलाई अवलोकन गर्नुहोस्।
397 यी सबैको पछाडि शून्यता छ।
398 यो शून्यतामा रहनुहोस्।

धारणा ५८: घडामा ध्यान

(Dharana 58: Meditation on a Pot)

मूल श्लोक (Original Verse)

घटादिभाजने दृष्टिं भित्तिस्त्यक्त्वा विनिक्षिपेत्।
तल्लयं तत्क्षणाद्रत्वा तल्लयात्तन्मयो भवेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"घडा आदि भाँडोमा दृष्टि राखेर, भित्ता त्यागेर, त्यसमा लय भएर, त्यो क्षणमा गएर, त्यो लयबाट तन्मय हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Placing the gaze on a pot and such, abandoning the walls, dissolving into it, going in that moment, through that dissolution one becomes one with it."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा घडा (pot) वा कुनै भाँडोमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

घडाको भित्ता: घडाको बाहिरी भित्ता देखिन्छ, तर भित्र खाली ठाउँ छ।

भित्ताको त्याग: यो धारणामा, भित्तालाई त्यागेर, भित्रको खाली ठाउँमा ध्यान दिनुपर्छ।

लय र तन्मयता: जब दृष्टि भित्रको खाली ठाउँमा लीन हुन्छ, तब "लय" (dissolution) हुन्छ र साधक "तन्मय" (one with it) हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 399 एउटा घडा वा भाँडोमा हेर्नुहोस्।
- 400 बाहिरी भित्तामा होइन, भित्रको खाली ठाउँमा ध्यान दिनुहोस्।
- 401 यो खाली ठाउँमा लीन हुनुहोस्।
- 402 बिस्तारै, घडा हराउँछ र केवल खाली ठाउँ रहन्छ।
- 403 यो खाली ठाउँ नै शून्यता हो।

धारणा ५९: खुला ठाउँमा ध्यान

(Dharana 59: Meditation on Open Space)

मूल श्लोक (Original Verse)

निर्वृक्षगिरिभूभागे देशे दृष्टिं विनिक्षिपेत्।
विलीने मानसे भावे वृत्तिक्षीणः प्रजायते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"रूख नभएको पहाडको भूभागमा दृष्टि राख्नुपर्छ। मानसिक भाव विलीन हुँदा, वृत्ति क्षीण भएको उत्पन्न हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should place the gaze on a treeless mountain region. When the mental state dissolves, one is born with diminished mental activity."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा खुला ठाउँ (open space) मा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

निर्वृक्ष भूभाग: रूख नभएको, खुला पहाडी क्षेत्र। यस्तो ठाउँमा, दृष्टिलाई अड्किने कुनै वस्तु छैन।

मानसिक भावको विलय: जब दृष्टि यस्तो खुला ठाउँमा जान्छ, मानसिक भाव (mental state) विलीन हुन्छ।

वृत्तिको क्षीणता: "वृत्ति" भनेको मनको गतिविधि। यो क्षीण (diminished) हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 404 खुला ठाउँमा जानुहोस् - पहाड, मैदान, वा समुद्र किनार।
405 दूरसम्म हेर्नुहोस्।
406 दृष्टिलाई कुनै विशेष वस्तुमा नराख्नुहोस्।
407 केवल खुला ठाउँमा हेर्नुहोस्।
408 मन बिस्तारै शान्त हुन्छ।

धारणा ६०: दुई वस्तुको बीचमा ध्यान

(Dharana 60: Meditation Between Two Objects)

मूल श्लोक (Original Verse)

उभयोभवयोज्ञानि ध्यात्वा मध्यं समाश्रयेत्।
युगपच्चोभयं त्यक्त्वा मध्ये तत्त्वं प्रकाशते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"दुई भावहरूको ज्ञानमा ध्यान गरेर, मध्यमा आश्रय लिनुपर्छ। एकैसाथ दुवै त्यागेर, मध्यमा तत्त्व प्रकाशित हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Having meditated on the knowledge of two states, one should take refuge in the middle. Simultaneously abandoning both, the essence is revealed in the middle."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा दुई वस्तु वा भावको बीचमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

दुई भाव: कुनै पनि दुई विपरीत भाव - सुख र दुःख, प्रेम र घृणा, आशा र निराशा।

मध्यमा आश्रय: यी दुई भावको बीचमा, मध्यमा, एक तेस्रो अवस्था छ। यो अवस्थामा आश्रय लिनुपर्छ।

तत्त्वको प्रकाश: जब दुवै भाव त्यागिन्छन्, तब मध्यमा तत्त्व (essence) प्रकाशित हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 409 दुई विपरीत भावलाई सोच्नुहोस् - जस्तै सुख र दुःख।
- 410 सुखलाई महसुस गर्नुहोस्।
- 411 दुःखलाई महसुस गर्नुहोस्।
- 412 अब, यी दुईको बीचमा के छ?
- 413 त्यो मध्यमा रहनुहोस्।
- 414 यो मध्य नै तत्त्व हो।

यसरी, धारणा ४९-६० ले विभिन्न भावनाहरू, अनुभवहरू, र परिस्थितिहरूलाई ध्यानको माध्यम बनाउँछन्। यी विधिहरूले दैनिक जीवनका हरेक क्षणलाई आध्यात्मिक अभ्यासमा रूपान्तरण गर्न सिकाउँछन्।

धारणा ६१: शरीरको अभावमा ध्यान

(Dharana 61: Meditation on the Absence of Body)

मूल श्लोक (Original Verse)

भावे त्यक्ते निरुद्धा चित्रिरोधस्तत्त्वमाश्रयेत्।
शरीरं वेत्ति शून्यं यः स एव परमो गुरुः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"भाव त्यागेर, निरुद्ध चित्त, निरोधले तत्त्वमा आश्रय लिन्छ। जसले शरीरलाई शून्य जान्छ, ऊ नै परम गुरु हो।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Having abandoned mental states, with restrained mind, through restraint one takes refuge in the essence. One who knows the body as void is indeed the supreme guru."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा शरीरको शून्यता (emptiness of body) मा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

शरीरको शून्यता: सामान्यतया, हामी शरीरलाई ठोस, वास्तविक मान्छौं। तर गहिरो अवलोकनमा, शरीर पनि शून्य छ।

परम गुरु: जसले यो शून्यता बुझ्छ, ऊ "परम गुरु" हो। यसको अर्थ, ऊ आफ्नै गुरु हो।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 415 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 416 शरीरलाई महसुस गर्नुहोस्।
- 417 अब, शरीर शून्य छ भनेर कल्पना गर्नुहोस्।
- 418 शरीरको कुनै भाग छैन।
- 419 केवल चेतना छ।
- 420 यो चेतनामा रहनुहोस्।

धारणा ६२: मायाको ध्यान

(Dharana 62: Meditation on Maya)

मूल श्लोक (Original Verse)

मायाविमोहिनी नाम कलायाः कलनं स्थितम्।
इत्यादिधर्म तत्त्वस्य चिन्तयन्न पृथग्भवेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"माया विमोहिनी नाम, कलाको कलन स्थित छ। यस्ता धर्महरू तत्त्वको चिन्तन गर्दा, पृथक् हुँदैन।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Maya, named the deluder, is established as the calculation of kala. Contemplating such attributes of the essence, one does not become separate."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा माया (illusion) को प्रकृतिमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

माया: माया भनेको भ्रम, विमोहिनी। यसले संसारलाई वास्तविक जस्तो देखाउँछ।

कलाको कलन: "कला" भनेको समय, "कलन" भनेको गणना। माया समयको गणनामा स्थित छ।

पृथक् नहुनु: जब साधकले मायाको प्रकृति बुझ्छ, तब ऊ तत्त्वबाट पृथक् हुँदैन।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 421 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 422 संसारलाई हेर्नुहोस्।
- 423 यो सबै माया हो भनेर चिन्तन गर्नुहोस्।
- 424 माया के हो?
- 425 माया तत्त्वबाट पृथक् छैन।
- 426 यो एकतामा रहनुहोस्।

धारणा ६३: तत्त्वहरूको ध्यान

(Dharana 63: Meditation on Elements)

मूल श्लोक (Original Verse)

स्वदेहे जगतो वापि सूक्ष्मसूक्ष्मतराणि च।
तत्त्वानि यानि निलयं ध्यात्वान्ते व्योमभैरवः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"आफ्नो शरीरमा वा जगत्मा, सूक्ष्म र सूक्ष्मतर तत्त्वहरू जुन निलय (स्थान) छन्, ध्यान गरेर अन्तमा व्योम भैरव।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"In one's own body or in the world, meditating on the subtle and subtler elements which are the abode, at the end one becomes the space Bhairava."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा तत्त्वहरू (elements) मा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

पाँच तत्त्वहरू:

- 427 पृथ्वी (Earth)
- 428 जल (Water)
- 429 अग्नि (Fire)
- 430 वायु (Air)
- 431 आकाश (Space)

चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना : चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्त्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

सूक्ष्म र सूक्ष्मतर: यी तत्त्वहरू स्थूलबाट सूक्ष्मतिर जान्छन्। पृथ्वी सबैभन्दा स्थूल, आकाश सबैभन्दा सूक्ष्म।

व्योम भैरव: अन्तमा, साधक "व्योम भैरव" (space Bhairava) हुन्छ - शुद्ध आकाश चेतना।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 432 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 433 पृथ्वी तत्त्वमा ध्यान दिनुहोस् - शरीरको ठोसपन।
- 434 जल तत्त्वमा ध्यान दिनुहोस् - शरीरको तरलता।
- 435 अग्नि तत्त्वमा ध्यान दिनुहोस् - शरीरको तातोपन।
- 436 वायु तत्त्वमा ध्यान दिनुहोस् - श्वास।
- 437 आकाश तत्त्वमा ध्यान दिनुहोस् - शरीरको खाली ठाउँ।
- 438 अन्तमा, केवल आकाश रहन्छ।

धारणा ६४: संसारको स्वप्नवत् ध्यान

(Dharana 64: Meditation on the World as Dream)

मूल श्लोक (Original Verse)

स्वप्नवज्जागरं पश्येत्स्वप्नं चैव जागरम्।
स्वप्नजागरयोर्मध्ये स्थितं तत्त्वं प्रकाशते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"जागरणलाई स्वप्न जस्तै हेर्नुपर्छ, स्वप्नलाई पनि जागरण जस्तै। स्वप्न र जागरणको बीचमा स्थित तत्त्व प्रकाशित हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should see waking as dream, and dream as waking. The essence situated between dream and waking is revealed."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा जाग्रत अवस्था र स्वप्न अवस्थाको बीचमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

जाग्रत र स्वप्न: सामान्यतया, हामी जाग्रत अवस्थालाई "वास्तविक" र स्वप्नलाई "अवास्तविक" मान्छौं।

दृष्टिकोणको परिवर्तन: यो धारणामा, जाग्रत अवस्थालाई स्वप्न जस्तै हेर्नुपर्छ - यो पनि एक प्रकारको भ्रम हो।

मध्यको तत्त्व: जाग्रत र स्वप्नको बीचमा, एक तेस्रो अवस्था छ। यो अवस्थामा तत्त्व प्रकाशित हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 439 दिनभरि, यो जाग्रत अवस्था स्वप्न जस्तै हो भनेर सोच्नुहोस्।
- 440 राति, स्वप्नमा सचेत हुने प्रयास गर्नुहोस्।
- 441 जाग्रत र स्वप्नको बीचमा के छ?
- 442 त्यो मध्यमा रहनुहोस्।

धारणा ६५: चन्द्रमामा ध्यान

(Dharana 65: Meditation on the Moon)

मूल श्लोक (Original Verse)

भुवनाध्वादिरूपेण चिन्तयेत्क्रमशोऽखिलम्।
स्थूलसूक्ष्मपरस्थित्या यावदन्ते मनोलयः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"भुवन अध्वा आदि रूपले क्रमशः सबैलाई चिन्तन गर्नुपर्छ। स्थूल, सूक्ष्म, पर स्थितिमा, अन्तमा मनो लय।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should contemplate everything gradually in the form of the path of worlds and such. In the gross, subtle, and supreme states, at the end there is dissolution of mind."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा भुवनहरू (worlds) को क्रममा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

भुवन अध्वा: तन्त्रमा, विभिन्न भुवनहरू (worlds) को वर्णन छ। यी भुवनहरू स्थूलबाट सूक्ष्मतिर जान्छन्।

चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना: चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्त्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

स्थूल, सूक्ष्म, पर: यी तीन स्तरहरू छन् - स्थूल (gross), सूक्ष्म (subtle), र पर (supreme)।

मनो लय: अन्तमा, मन विलीन हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 443 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 444 स्थूल संसारमा ध्यान दिनुहोस् - भौतिक वस्तुहरू।
- 445 सूक्ष्म संसारमा ध्यान दिनुहोस् - विचार, भावना।
- 446 पर संसारमा ध्यान दिनुहोस् - शुद्ध चेतना।
- 447 अन्तमा, मन विलीन हुन्छ।

धारणा ६६: अग्निको ज्वालामा ध्यान

(Dharana 66: Meditation on the Flame of Fire)

मूल श्लोक (Original Verse)

पिण्डमन्त्रस्तु चैतन्यं हृदये विन्यसेत्ततः।
ध्यानेनालोकयेत्तत्र दीपवत्तेजसां निधिम्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"पिण्ड मन्त्र चैतन्य हो, हृदयमा विन्यास गर्नुपर्छ। ध्यानले त्यहाँ दीप जस्तै तेजको निधि देख्नुपर्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"The pinda mantra is consciousness; one should place it in the heart. Through meditation, one should see there the treasure of radiance like a lamp."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा हृदयमा ज्योतिको ध्यान गर्न सिकाउँछ।

पिण्ड मन्त्र: "पिण्ड मन्त्र" भनेको शरीरको मन्त्र। यो चैतन्य (consciousness) हो।

हृदयमा विन्यास: यो चैतन्यलाई हृदयमा स्थापित गर्नुपर्छ।

दीप जस्तै तेज: हृदयमा, एक ज्योति जस्तो तेज देखिन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 448 ध्यानमा बस्नुहोस्।
449 हृदयमा ध्यान दिनुहोस्।
450 त्यहाँ एक ज्योति छ भनेर कल्पना गर्नुहोस्।
451 यो ज्योति चैतन्य हो।
452 यो ज्योतिमा लीन हुनुहोस्।

धारणा ६७: ध्वनिको उत्पत्तिमा ध्यान

(Dharana 67: Meditation on the Origin of Sound)

मूल श्लोक (Original Verse)

उच्चारणादविमं ध्वनिं ध्यायेदन्ते च निगतिः।
शून्यभूतः शून्यलीनः शून्यभावो भवेत्पुमान्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"उच्चारणको आदिमा यो ध्वनि ध्यान गर्नुपर्छ, अन्तमा निर्गत भएको पनि। शून्य भूत, शून्य लीन, शून्य भाव हुन्छ पुरुष।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should meditate on this sound at the beginning of utterance, and also when it has gone out at the end. Having become void, dissolved in void, man becomes of void nature."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा ध्वनिको उत्पत्ति र अन्तमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

ध्वनिको आदि: कुनै पनि ध्वनि उच्चारण गर्नुअघि, एक क्षण हुन्छ। यो क्षणमा ध्वनि अझै उत्पन्न भएको छैन।

ध्वनिको अन्त: ध्वनि समाप्त भएपछि, एक क्षण हुन्छ। यो क्षणमा ध्वनि हरायो।

शून्यता: यी दुवै क्षणहरूमा, शून्यता छ। साधक यो शून्यतामा लीन हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 453 कुनै ध्वनि उच्चारण गर्नुहोस् - जस्तै "अ"।
- 454 उच्चारण गर्नुअघि, त्यो क्षणमा ध्यान दिनुहोस्।
- 455 उच्चारण गर्नुहोस्।
- 456 ध्वनि समाप्त भएपछि, त्यो क्षणमा ध्यान दिनुहोस्।
- 457 आदि र अन्तमा, शून्यता छ।
- 458 यो शून्यतामा रहनुहोस्।

धारणा ६८: अहं मन्त्रमा ध्यान

(Dharana 68: Meditation on the "I" Mantra)

मूल श्लोक (Original Verse)

अकारादिक्षकारान्तं स्वरं विश्वात्मकं स्मरेत्।
उद्गच्छन्तं स्वयं देवं विश्वरूपं प्रकाशयेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"अकारबाट क्षकारसम्म स्वरलाई विश्वात्मक स्मरण गर्नुपर्छ। उदय हुँदै गरेको स्वयं देवलाई विश्वरूप प्रकाशित गर्नुपर्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should remember the vowel from 'a' to 'ksha' as the universal Self. One should reveal the rising deity as the universal form."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा संस्कृत वर्णमालामा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

अकारबाट क्षकारसम्म: संस्कृत वर्णमाला "अ" बाट सुरु हुन्छ र "क्ष" मा समाप्त हुन्छ। यो सम्पूर्ण वर्णमाला विश्वको प्रतीक हो।

विश्वात्मक: यी वर्णहरू "विश्वात्मक" (universal Self) हुन्।

विश्वरूप: जब साधकले यी वर्णहरूमा ध्यान गर्छ, तब देवको विश्वरूप प्रकाशित हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 459 ध्यानमा बस्नुहोस्।
460 "अ" बाट "क्ष" सम्म वर्णहरू मनमा उच्चारण गर्नुहोस्।
461 प्रत्येक वर्ण विश्वको एक पक्ष हो।
462 सम्पूर्ण वर्णमाला विश्वको प्रतीक हो।
463 यो विश्वरूपमा ध्यान दिनुहोस्।

धारणा ६९: बिन्दुमा ध्यान

(Dharana 69: Meditation on the Bindu)

मूल श्लोक (Original Verse)

विसर्गान्ते विसृज्यान्ते शून्ये शून्यं विभावयेत्।
तत्र शक्त्या शून्यशक्त्या शून्यतां याति मानवः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"विसर्गको अन्तमा, विसृज्यको अन्तमा, शून्यमा शून्य विभावना गर्नुपर्छ। त्यहाँ शक्तिले, शून्य शक्तिले, शून्यता पाउँछ मानव।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"At the end of visarga, at the end of emission, one should contemplate void in void. There, through Shakti, through void Shakti, man attains voidness."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा विसर्ग (visarga, "ः") को अन्तमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

विसर्ग: विसर्ग (ः) संस्कृत वर्णमालाको एक विशेष वर्ण हो। यो दुई बिन्दुहरूको प्रतीक हो।

विसर्गको अन्त: विसर्ग उच्चारण गरेपछि, एक शून्यता आउँछ।

शून्य शक्ति: यो शून्यतामा, "शून्य शक्ति" (void Shakti) छ। यो शक्तिले साधकलाई शून्यता प्राप्त गराउँछ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 464 "अः" उच्चारण गर्नुहोस्।
465 विसर्गको अन्तमा, त्यो क्षणमा ध्यान दिनुहोस्।
466 त्यहाँ शून्यता छ।
467 यो शून्यतामा रहनुहोस्।

धारणा ७०: तन्त्रीवाद्यको ध्वनिमा ध्यान

(Dharana 70: Meditation on the Sound of Stringed Instruments)

मूल श्लोक (Original Verse)

तन्त्र्यादिवाद्यशब्देषु दीर्घेषु क्रमसंस्थितेः।
अनन्यचेताः प्रत्यन्ते परव्योमवपुर्भवेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"तन्त्री आदि वाद्यको शब्दमा, दीर्घमा, क्रम स्थितिमा, अनन्य चित्तले अन्तमा परव्योम वपु हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"In the sounds of stringed instruments and such, in the prolonged ones, in their gradual progression, with undivided mind, at the end one becomes the body of supreme space."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा तन्त्रीवाद्य (stringed instruments) को ध्वनिमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

तन्त्रीवाद्य: वीणा, सितार, सारंगी जस्ता तारयुक्त वाद्यहरू।

दीर्घ ध्वनि: यी वाद्यहरूको ध्वनि दीर्घ (prolonged) हुन्छ। ध्वनि बिस्तारै क्षीण हुन्छ।

परव्योम: जब साधक यो ध्वनिमा लीन हुन्छ, तब ऊ "परव्योम" (supreme space) को शरीर हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 468 तन्त्रीवाद्यको ध्वनि सुन्नुहोस्।

469 ध्वनि सुरु हुँदा, त्यसमा ध्यान दिनुहोस्।
470 ध्वनि बिस्तारै क्षीण हुँदैछ।
471 ध्वनि समाप्त हुँदा, त्यो क्षणमा ध्यान दिनुहोस्।
472 ध्वनि हरायो, तर चेतना रह्यो।
473 यो चेतना नै परव्योम हो।

धारणा ७१: ओंकारमा ध्यान

(Dharana 71: Meditation on Omkara)

मूल श्लोक (Original Verse)

प्रणवादिसमुच्चारात्प्लुतान्ते शून्यभावनात्।
शून्यया परया शक्त्या शून्यतामेति भैरवी॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"प्रणव आदिको समुच्चारबाट, प्लुतको अन्तमा, शून्य भावनाबाट, शून्य परा शक्तिले शून्यता पाउँछ भैरवी।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"From the utterance of Pranava (Om) and such, at the end of the prolonged sound, through contemplation of void, through the void supreme Shakti, Bhairavi attains voidness."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा ओंकार (Om) मा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

प्रणव: "प्रणव" भनेको ओम (ॐ)। यो सबैभन्दा पवित्र मन्त्र हो।

प्लुत: "प्लुत" भनेको दीर्घ उच्चारण। ओमलाई दीर्घ रूपमा उच्चारण गर्नुपर्छ।

प्लुतको अन्त: ओम उच्चारण गरेपछि, ध्वनि बिस्तारै क्षीण हुन्छ। यो क्षीण हुने क्षणमा शून्यता छ।

भैरवी: "भैरवी" भनेको शक्ति। यो शक्ति शून्यता प्राप्त गर्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

474 ध्यानमा बस्नुहोस्।

- 475 ओम उच्चारण गर्नुहोस् - दीर्घ रूपमा।
476" ओ-ओ-ओ-म-म-म..."
477 ध्वनि बिस्तारै क्षीण हुँदैछ।
478 ध्वनि समाप्त भएपछि, त्यो शून्यतामा ध्यान दिनुहोस्।
479 यो शून्यता नै परम सत्य हो।

धारणा ७२: अन्य ध्वनिहरूमा ध्यान

(Dharana 72: Meditation on Other Sounds)

मूल श्लोक (Original Verse)

निजदेहे सर्वदिक्कं युगपद्भावयेद्योम।
निर्विकल्पमनास्तस्य व्योमैव मनसो गतिः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"आफ्नो शरीरमा सबै दिशामा एकैसाथ व्योम भावना गर्नुपर्छ। निर्विकल्प मनको, व्योम नै मनको गति हो।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should contemplate space simultaneously in all directions in one's own body. With thought-free mind, space itself is the movement of mind."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा शरीरमा सबै दिशामा आकाशको ध्यान गर्न सिकाउँछ।

सबै दिशामा व्योम: शरीरमा, सबै दिशामा - माथि, तल, अगाडि, पछाडि, दायाँ, बायाँ - आकाश छ।

एकैसाथ भावना: यी सबै दिशाहरूमा एकैसाथ आकाशको भावना गर्नुपर्छ।

निर्विकल्प मन: जब यसो गरिन्छ, मन निर्विकल्प (thought-free) हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 480 ध्यानमा बस्नुहोस्।
481 शरीरको माथि आकाश छ भनेर महसुस गर्नुहोस्।
482 शरीरको तल आकाश छ।
483 शरीरको अगाडि, पछाडि, दायाँ, बायाँ - सबैतिर आकाश छ।

484 एकैसाथ, सबै दिशामा आकाश महसुस गर्नुहोस्।

485 मन निर्विकल्प हुन्छ।

यसरी, धारणा ६१-७२ ले विभिन्न ध्वनिहरू, मन्त्रहरू, र आकाशमा ध्यान गर्ने विधिहरू प्रस्तुत गर्दछन्। यी विधिहरूले ध्वनि र आकाशलाई आध्यात्मिक अभ्यासको माध्यम बनाउँछन्।

धारणा ७३: अनाहत नादमा ध्यान

(Dharana 73: Meditation on the Unstruck Sound)

मूल श्लोक (Original Verse)

यत्र यत्राक्षमार्गेण चैतन्यं व्यज्यते विभोः।
तस्य तन्मात्रधर्मित्वाच्चिल्लयाद्भरितात्मता॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"जहाँ जहाँ इन्द्रियको मार्गले विभुको चैतन्य व्यक्त हुन्छ, त्यसको तन्मात्र धर्मित्वले, चित्त लयबाट भरित आत्मता।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Wherever the consciousness of the Lord is manifested through the path of the senses, through the nature of that subtle element, through the dissolution of mind, there is fullness of Self."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा अनाहत नाद (unstruck sound) मा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

अनाहत नाद: "अनाहत" भनेको "नबजाइएको"। यो ध्वनि कुनै दुई वस्तुको टकराइबाट उत्पन्न हुँदैन। यो आन्तरिक ध्वनि हो।

इन्द्रियको मार्ग: यो ध्वनि इन्द्रियहरूको माध्यमबाट अनुभव गरिन्छ, विशेष गरी कानले।

चित्त लय: जब साधक यो ध्वनिमा लीन हुन्छ, तब चित्त (मन) विलीन हुन्छ र आत्मा पूर्ण हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

486 शान्त ठाउँमा बस्नुहोस्।

- 487 कान बन्द गर्नुहोस् (औंलाले)।
488 भित्रको ध्वनि सुन्नुहोस्।
489 यो ध्वनि "झिंझिं" जस्तो हुन सक्छ।
490 यो अनाहत नादमा लीन हुनुहोस्।
491 यो ध्वनि नै शिव हो।

धारणा ७४: वर्णको उच्चारणमा ध्यान

(Dharana 74: Meditation on the Utterance of Letters)

मूल श्लोक (Original Verse)

ग्राह्यग्राहकसंवित्तिः सामान्या सर्वदेहिनाम्।
योगिनां तु विशेषोऽयं सम्बन्धे सावधानता॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"ग्राह्य र ग्राहकको संवित्ति सबै देहीहरूमा सामान्य छ। तर योगीहरूको विशेष यो हो - सम्बन्धमा सावधानता।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"The consciousness of the perceived and the perceiver is common to all embodied beings. But the specialty of yogis is this - attentiveness in the relationship."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा ग्राह्य (perceived) र ग्राहक (perceiver) को सम्बन्धमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

ग्राह्य र ग्राहक: हरेक अनुभवमा, दुई पक्ष छन् - जुन अनुभव गरिन्छ (ग्राह्य) र जसले अनुभव गर्छ (ग्राहक)।

सामान्य संवित्ति: यो संवित्ति (consciousness) सबै प्राणीहरूमा सामान्य छ।

योगीको विशेषता: योगीको विशेषता यो हो कि ऊ यो सम्बन्धमा सावधान छ। ऊ यो सम्बन्धलाई अवलोकन गर्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 492 कुनै वस्तुमा ध्यान दिनुहोस्।
493 सोध्नुहोस्: "यो वस्तु के हो?" (ग्राह्य)
494 सोध्नुहोस्: "यसलाई देखे को हो?" (ग्राहक)
495 यी दुईको सम्बन्धमा ध्यान दिनुहोस्।
496 यो सम्बन्ध नै चेतना हो।

धारणा ७५: समत्वमा ध्यान

(Dharana 75: Meditation on Equanimity)

मूल श्लोक (Original Verse)

वह्नेर्विषस्य मध्ये तु चित्तं सुखमयं क्षिपेत्।
केवलं वायुपूर्णं वा स्मरानन्देन युज्यते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"अग्नि वा विषको मध्यमा चित्तलाई सुखमय क्षेप्य गर्नुपर्छ। केवल वायुपूर्ण वा स्मरानन्दले युक्त हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should cast the mind, full of bliss, into the middle of fire or poison. Filled only with air, or one becomes united with the bliss of remembrance."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा समत्व (equanimity) मा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

अग्नि र विष: अग्नि र विष - यी दुवै खतरनाक छन्। सामान्यतया, हामी यिनीहरूबाट डराउँछौं।

सुखमय चित्त: तर यो धारणामा, चित्तलाई सुखमय बनाएर यी खतरामा पनि राख्न सकिन्छ।

समत्व: यो समत्व हो - सुख र दुःख, सुरक्षा र खतरा - सबैमा समान भाव।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 497 ध्यानमा बस्नुहोस्।
498 कुनै कठिन परिस्थितिको कल्पना गर्नुहोस्।
499 त्यो परिस्थितिमा पनि, मनलाई शान्त राख्नुहोस्।
500 सुख र दुःख समान छन्।
501 यो समत्वमा रहनुहोस्।

धारणा ७६: वासनाको शून्यतामा ध्यान

(Dharana 76: Meditation on the Emptiness of Desire)

मूल श्लोक (Original Verse)

यदा ममेच्छा नोत्पन्ना ज्ञानं वा कस्तदास्यहम्।
तत्त्वतोऽहं तथाभूतस्तल्लीनस्तन्मना भवेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"जब मेरो इच्छा उत्पन्न भएको छैन, वा ज्ञान - तब म को हुँ? तत्त्वतः म त्यस्तो भूत, त्यसमा लीन, त्यो मन भएको हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"When my desire has not arisen, or knowledge - then who am I? In essence I am that state, absorbed in it, becoming that mind."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा वासना (desire) को अभावको अवस्थामा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

इच्छाको अभाव: जब कुनै इच्छा छैन, तब "म" को हुँ? इच्छाले "म" लाई परिभाषित गर्छ।

ज्ञानको अभाव: त्यसैगरी, जब कुनै ज्ञान छैन, तब "म" को हुँ?

तत्त्व: यो "नजान्ने" अवस्थामा, तत्त्व प्रकट हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 502 ध्यानमा बस्नुहोस्।
503 सोध्नुहोस्: "यो क्षणमा, मेरो कुनै इच्छा छ?"
504 यदि छ भने, त्यसलाई जान दिनुहोस्।
505 सोध्नुहोस्: "यो क्षणमा, म के जान्छु?"
506 ज्ञानलाई पनि जान दिनुहोस्।
507 अब, इच्छा र ज्ञान दुवै छैनन्।
508 यो अवस्थामा, "म" को हुँ?

धारणा ७७: इच्छाको पूर्तिमा ध्यान

(Dharana 77: Meditation on the Fulfillment of Desire)

मूल श्लोक (Original Verse)

इच्छायामथवा ज्ञाने जाते चित्तं निवेशयेत्।
आत्मबुद्ध्यनन्यचेतास्ततस्तत्त्वार्थदर्शनम्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"इच्छा वा ज्ञान जात भएमा चित्तलाई निवेश गर्नुपर्छ। आत्म बुद्धिले अनन्य चित्त, त्यसबाट तत्त्वार्थ दर्शन।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"When desire or knowledge has arisen, one should place the mind there. With self-awareness and undivided mind, from that comes the vision of the meaning of essence."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा इच्छा वा ज्ञानको उत्पत्तिको क्षणमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

इच्छाको उत्पत्ति: जब कुनै इच्छा उत्पन्न हुन्छ, त्यो क्षणमा ध्यान दिनुपर्छ।

ज्ञानको उत्पत्ति: त्यसैगरी, जब कुनै ज्ञान उत्पन्न हुन्छ, त्यो क्षणमा ध्यान दिनुपर्छ।

तत्त्वार्थ दर्शन: यो ध्यानबाट, तत्त्वको अर्थ देखिन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 509 जब कुनै इच्छा उत्पन्न हुन्छ, त्यो क्षणमा सचेत हुनुहोस्।
510 इच्छा कहाँबाट आयो?
511 इच्छा उत्पन्न हुनुअघि, के थियो?
512 यो "अघि" को अवस्थामा ध्यान दिनुहोस्।

धारणा ७८: सर्वज्ञतामा ध्यान

(Dharana 78: Meditation on Omniscience)

मूल श्लोक (Original Verse)

निर्निमित्तं भवेज्ज्ञानं निराधारं भ्रमात्मकम्।
तत्त्वतः कस्यचिन्नैतत्तेवमेव भैरवः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"निमित्त बिनाको ज्ञान, आधार बिनाको, भ्रम स्वरूप। तत्त्वतः यो कसैको होइन, यसरी नै भैरव।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Knowledge without cause, without support, of the nature of illusion. In essence this belongs to no one; thus indeed is Bhairava."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा ज्ञानको प्रकृतिमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

निमित्त बिनाको ज्ञान: सामान्यतया, ज्ञानको कुनै कारण (निमित्त) हुन्छ। तर यहाँ, कारण बिनाको ज्ञानको कुरा गरिएको छ।

आधार बिनाको: यो ज्ञानको कुनै आधार छैन।

भ्रम स्वरूप: यो ज्ञान भ्रम जस्तो छ - वास्तविक छैन।

भैरव: यो ज्ञान कसैको होइन - यो भैरव हो।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 513 ध्यानमा बस्नुहोस्।
514 कुनै ज्ञान आउँछ।

515 सोध्नुहोस्: "यो ज्ञान कहाँबाट आयो?"

516 सोध्नुहोस्: "यो ज्ञान कसको हो?"

517 यो ज्ञान कसैको होइन।

518 यो भैरव हो।

धारणा ७९: "म" को अभावमा ध्यान

(Dharana 79: Meditation on the Absence of "I")

मूल श्लोक (Original Verse)

भावेन्द्रियप्राणमनोविहीनं भावयेदात्मानम्।
तेनैव भावनाभावाद्भावयेद्भैरवात्मताम्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"भाव, इन्द्रिय, प्राण, मन विहीन आत्मालाई भावना गर्नुपर्छ। त्यसैले भावनाको अभावबाट भैरव आत्मता भावना गर्नुपर्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should contemplate the Self as devoid of feeling, senses, prana, and mind. Through the absence of contemplation itself, one should contemplate identity with Bhairava."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा "म" को अभावमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

भाव, इन्द्रिय, प्राण, मन विहीन: सामान्यतया, हामी "म" लाई भाव, इन्द्रिय, प्राण, र मनको माध्यमबाट पहिचान गर्छौं। तर यी सबै बिना, "म" के हो?

भावनाको अभाव: यो धारणामा, भावना (contemplation) को पनि अभाव हुनुपर्छ।

भैरव आत्मता: यो अभावमा, भैरवसँग एकता अनुभव हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

519 ध्यानमा बस्नुहोस्।

520 भावलाई त्यागुहोस्।

521 इन्द्रियहरूलाई त्यागुहोस्।

- 522 प्राणलाई त्याग्युहोस्।
523 मनलाई त्याग्युहोस्।
524 के बाँकी रहन्छ?
525 यो बाँकी नै भैरव हो।

धारणा ८०: भावनाको अन्तमा ध्यान

(Dharana 80: Meditation at the End of Emotion)

मूल श्लोक (Original Verse)

भावयेत्सर्वमात्मानं चिन्मात्रमविभागतः।
विभागेन विभागस्य नाशः स्यात्परमात्मनः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"सबै आत्मालाई चिन्मात्र, अविभाग रूपमा भावना गर्नुपर्छ। विभागले विभागको नाश हुन्छ, परमात्माको।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should contemplate everything as the Self, as pure consciousness, without division. Through division, the destruction of division occurs, of the supreme Self."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा सबैलाई आत्माको रूपमा हेर्न सिकाउँछ।

सबै आत्मा: संसारका सबै वस्तुहरू - जीव, निर्जीव - सबै आत्मा हुन्।

चिन्मात्र: "चिन्मात्र" भनेको शुद्ध चेतना मात्र।

अविभाग: यो चेतनामा कुनै विभाजन छैन।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

526 ध्यानमा बस्नुहोस्।

- 527 संसारका सबै वस्तुहरूलाई हेर्नुहोस्।
528 यी सबै आत्मा हुन् भनेर भावना गर्नुहोस्।
529 यी सबैमा एउटै चेतना छ।
530 यो एकतामा रहनुहोस्।

धारणा ८१: संसारको शून्यतामा ध्यान

(Dharana 81: Meditation on the Emptiness of the World)

मूल श्लोक (Original Verse)

न चित्तं निक्षिपेद्दुःखे न सुखे वा परिक्षिपेत्।
भैरवि ज्ञायतां मध्ये किं तत्त्वमवशिष्यते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"चित्तलाई दुःखमा नराख्नुहोस्, सुखमा पनि नराख्नुहोस्। हे भैरवी, मध्यमा जान्नुहोस् - के तत्त्व बाँकी रहन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Do not place the mind in sorrow, nor in joy. O Bhairavi, know what essence remains in the middle."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा सुख र दुःखको बीचमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

दुःखमा नराख्नु: जब दुःख आउँछ, चित्तलाई त्यसमा नराख्नुहोस्।

सुखमा पनि नराख्नु: त्यसैगरी, जब सुख आउँछ, चित्तलाई त्यसमा पनि नराख्नुहोस्।

मध्यको तत्त्व: सुख र दुःखको बीचमा, के तत्त्व बाँकी रहन्छ?

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 531 जब दुःख आउँछ, त्यसमा नडुब्नुहोस्।
532 जब सुख आउँछ, त्यसमा पनि नडुब्नुहोस्।
533 यी दुईको बीचमा रहनुहोस्।
534 के बाँकी रहन्छ?

धारणा ८२: आसक्तिको त्यागमा ध्यान

(Dharana 82: Meditation on Renunciation of Attachment)

मूल श्लोक (Original Verse)

ममान्तर्वर्तिनं चैव ममेत्यत्यन्तवर्जितम्।
भावयेद्भावनामुक्तो भावाभावविवर्जितः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"मेरो भित्र रहेको र 'मेरो' भन्ने अत्यन्त वर्जित, भावनाबाट मुक्त, भाव र अभाव वर्जित भनेर भावना गर्नुपर्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should contemplate that which is within me, completely devoid of 'mine', free from contemplation, devoid of being and non-being."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा "मेरो" भन्ने भावको त्यागमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

ममत्वको त्याग: "मेरो" भन्ने भाव - यो शरीर मेरो हो, यो घर मेरो हो - यो त्याग्नपर्छ।

भावनाबाट मुक्त: भावना गर्ने प्रक्रिया पनि त्याग्नपर्छ।

भाव र अभाव वर्जित: "छ" र "छैन" - यी दुवैबाट मुक्त हुनुपर्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 535 ध्यानमा बस्नुहोस्।
536 "मेरो" भन्ने सबै कुरालाई त्याग्नहोस्।

- 537 "म" भन्ने भावलाई पनि त्याग्नहोस्।
538 भावना गर्ने प्रक्रियालाई पनि त्याग्नहोस्।
539 के बाँकी रहन्छ?

धारणा ८३: बन्धनको अभावमा ध्यान

(Dharana 83: Meditation on the Absence of Bondage)

मूल श्लोक (Original Verse)

मोहापायास्तु मूढस्य यदा स्यात्कृत्रिमो भ्रमः।
तदा सत्यं स्वरूपं स्यात्सर्वज्ञत्वं च जायते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"मूढको मोहको अपाय जब कृत्रिम भ्रम हुन्छ, तब सत्य स्वरूप हुन्छ र सर्वज्ञत्व जन्मन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"When the removal of delusion of the ignorant becomes artificial illusion, then the true nature is revealed and omniscience is born."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा मोह (delusion) को निवारणमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

मोह: मोह भनेको भ्रम, अज्ञान। यसले सत्यलाई लुकाउँछ।

कृत्रिम भ्रम: जब साधकले बुझ्छ कि मोह "कृत्रिम" (artificial) हो, तब सत्य प्रकट हुन्छ।

सर्वज्ञत्व: मोह हटेपछि, सर्वज्ञत्व (omniscience) जन्मन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 540 ध्यानमा बस्नुहोस्।
541 आफ्नो मोह (भ्रम) लाई अवलोकन गर्नुहोस्।
542 यो मोह कृत्रिम हो भनेर बुझ्नुहोस्।
543 मोह हट्दा, के बाँकी रहन्छ?

544 यो सत्य स्वरूप हो।

धारणा ८४: इच्छाको स्वीकृतिमा ध्यान

(Dharana 84: Meditation on Acceptance of Desire)

मूल श्लोक (Original Verse)

सर्वं देहं चिन्मयं हि जगद्वा परिभावयेत्।
युगपन्निर्विकल्पेन मनसा परमोदयः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"सम्पूर्ण शरीर वा जगत्लाई चिन्मय भनेर परिभावना गर्नुपर्छ। एकैसाथ निर्विकल्प मनले परम उदय।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should contemplate the entire body or the world as full of consciousness.
Simultaneously, with thought-free mind, the supreme arises."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा शरीर र जगत्लाई चेतनामय हेर्न सिकाउँछ।

चिन्मय: "चिन्मय" भनेको चेतनाले भरिएको।

शरीर वा जगत्: शरीर वा सम्पूर्ण जगत् - दुवैलाई चेतनामय हेर्न सकिन्छ।

निर्विकल्प मन: यो हेर्ने प्रक्रियामा, मन निर्विकल्प (thought-free) हुनुपर्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 545 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 546 शरीरलाई चेतनामय हेर्नुहोस्।
- 547 जगत्लाई पनि चेतनामय हेर्नुहोस्।
- 548 सबैमा एउटै चेतना छ।
- 549 यो एकतामा रहनुहोस्।

यसरी, धारणा ७३-८४ ले विभिन्न ध्वनिहरू, ज्ञानको प्रकृति, र चेतनाको एकतामा ध्यान गर्ने विधिहरू प्रस्तुत गर्दछन्। यी विधिहरूले साधकलाई आत्मज्ञानको मार्गमा अगाडि बढाउँछन्।

धारणा ८५: शरीर र मनको एकतामा ध्यान

(Dharana 85: Meditation on the Unity of Body and Mind)

मूल श्लोक (Original Verse)

देहान्तरे त्वग्विभागं भित्तिभूतं विचिन्तयेत्।
न किञ्चिदन्तरे तस्य ध्यायन्नध्येयभागभवेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"शरीरको भित्र छालाको विभाग भित्ति जस्तो विचार गर्नुपर्छ। त्यसको भित्र केही छैन, ध्यान गर्दा ध्येय भाग हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should contemplate the division of skin within the body as a wall. There is nothing inside it; meditating thus, one becomes the object of meditation."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा शरीरको छालालाई भित्ताको रूपमा हेर्न सिकाउँछ।

छाला भित्ता: शरीरको छाला एक भित्ता जस्तो हो। यसले भित्र र बाहिरलाई छुट्याउँछ।

भित्र केही छैन: यो भित्ताको भित्र, वास्तवमा केही छैन - केवल शून्यता छ।

ध्येय भाग: जब साधकले यसो ध्यान गर्छ, तब ऊ ध्येय (object of meditation) सँग एक हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 550 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 551 शरीरको छालालाई भित्ता जस्तो कल्पना गर्नुहोस्।
- 552 यो भित्ताको भित्र के छ?
- 553 भित्र केही छैन - केवल शून्यता।
- 554 यो शून्यतामा रहनुहोस्।

धारणा ८६: हृदयको गुफामा ध्यान

(Dharana 86: Meditation in the Cave of the Heart)

मूल श्लोक (Original Verse)

हृद्याकाशे निलीनाक्षः पद्मसम्पुटमध्यगः।
अनन्यचेताः सुभगे परं सौभाग्यमाप्नुयात्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"हृदयको आकाशमा लीन आँखा, पद्मको सम्पुटको मध्यमा, अनन्य चित्तले, हे सुभगे, परम सौभाग्य पाउँछ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"With eyes absorbed in the space of the heart, in the middle of the lotus bud, with undivided mind, O fortunate one, one attains supreme good fortune."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा हृदयको आकाशमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

हृदयको आकाश: हृदयमा एक आकाश (space) छ। यो आकाश अनन्त छ।

पद्मको सम्पुट: यो आकाश पद्म (कमल) को कलीको मध्यमा छ।

परम सौभाग्य: जब साधक यो आकाशमा लीन हुन्छ, तब परम सौभाग्य प्राप्त हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 555 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 556 हृदयमा ध्यान दिनुहोस्।
- 557 त्यहाँ एक कमलको कली छ भनेर कल्पना गर्नुहोस्।
- 558 यो कलीको मध्यमा आकाश छ।
- 559 यो आकाशमा लीन हुनुहोस्।

धारणा ८७: सर्वव्यापी चेतनामा ध्यान

(Dharana 87: Meditation on All-Pervading Consciousness)

मूल श्लोक (Original Verse)

सर्वतः स्वशरीरस्य द्वादशान्ते मनो लयात्।
दृढबुद्धेर्दृढीभूतं तत्त्वलक्ष्यं प्रवर्तते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"सबैतिरबाट आफ्नो शरीरको द्वादशान्तमा मनो लयबाट, दृढ बुद्धिको दृढीभूत, तत्त्व लक्ष्य प्रवर्तित हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"From all sides of one's body, through dissolution of mind at the dvadashanta (twelve finger-breadths above), with firm intellect made firm, the goal of essence proceeds."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा द्वादशान्त (dvadashanta) मा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

द्वादशान्त: "द्वादशान्त" भनेको टाउकोभन्दा बाह्र औंला माथिको बिन्दु। यो शरीरको सीमाभन्दा बाहिर छ।

मनो लय: यो बिन्दुमा मन विलीन हुन्छ।

तत्त्व लक्ष्य: यो विलयबाट, तत्त्वको लक्ष्य प्राप्त हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 560 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 561 टाउकोभन्दा बाह्र औंला माथि ध्यान दिनुहोस्।
- 562 त्यहाँ एक बिन्दु छ।
- 563 मनलाई त्यो बिन्दुमा लैजानुहोस्।
- 564 मन विलीन हुन्छ।

धारणा ८८: शरीरको अंगहरूमा ध्यान

(Dharana 88: Meditation on Parts of the Body)

मूल श्लोक (Original Verse)

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिः प्राणायामोऽत उच्यते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"जबसम्म वायु शरीरमा स्थित छ, तबसम्म जीवन भनिन्छ। त्यसको निष्क्रान्ति मरण हो, त्यसैले प्राणायाम भनिन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"As long as the breath remains in the body, it is called life. Its departure is death; therefore it is called pranayama."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा प्राण र जीवनको सम्बन्धमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

वायु र जीवन: जबसम्म वायु (प्राण) शरीरमा छ, तबसम्म जीवन छ।

निष्क्रान्ति र मरण: जब वायु शरीरबाट निस्कन्छ, त्यो मरण हो।

प्राणायाम: प्राणायाम भनेको प्राणको नियन्त्रण। यसले जीवन र मृत्युको रहस्य बुझाउँछ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 565 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 566 श्वासमा ध्यान दिनुहोस्।
- 567 श्वास भित्र आउँदा, जीवन आइरहेको छ।
- 568 श्वास बाहिर जाँदा, जीवन जाइरहेको छ।
- 569 यो आउने र जानेको बीचमा के छ?

धारणा ८९: शरीरको केन्द्रमा ध्यान

(Dharana 89: Meditation on the Center of the Body)

मूल श्लोक (Original Verse)

भूतेषु वेद्यमानेषु देहे चैवं परिक्षयात्।
अवेद्यमानमात्मानं विद्यादेकं विभुं शिवम्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"भूतहरूमा वेद्यमान, शरीरमा पनि यसरी परिक्षयबाट, अवेद्यमान आत्मालाई एक, विभु, शिव जान्नुपर्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"In the elements being known, and in the body also, through examination, one should know the Self as unknowable, one, all-pervading, Shiva."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा आत्माको अवेद्यता (unknowability) मा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

वेद्यमान भूतः पाँच भूतहरू (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) जान्न सकिन्छन्।

अवेद्यमान आत्माः तर आत्मा जान्न सकिँदैन। आत्मा "अवेद्यमान" (unknowable) हो।

एक, विभु, शिवः यो आत्मा एक हो, सर्वव्यापी हो, शिव हो।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यासः

- 570 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 571 पाँच भूतहरूमा ध्यान दिनुहोस्।
- 572 यी सबैलाई जान्न सकिन्छ।
- 573 तर जान्नेलाई जान्न सकिन्छ?
- 574 यो जान्ने नै आत्मा हो।
- 575 यो आत्मा अवेद्यमान, एक, विभु, शिव हो।

धारणा ९०: मायाको खेलमा ध्यान

(Dharana 90: Meditation on the Play of Maya)

मूल श्लोक (Original Verse)

घटादिभाजने दृष्टिं भित्तिस्त्यक्त्वा विनिक्षिपेत्।
तल्लयं तत्क्षणाद्गत्वा तल्लयात्तन्मयो भवेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"घडा आदि भाँडोमा दृष्टि राखेर, भित्ता त्यागेर, त्यसमा लय भएर, त्यो क्षणमा गएर, त्यो लयबाट तन्मय हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Placing the gaze on a pot and such, abandoning the walls, dissolving into it, going in that moment, through that dissolution one becomes one with it."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा वस्तुको भित्रको शून्यतामा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

घडाको भित्ता: घडाको बाहिरी भित्ता देखिन्छ, तर भित्र खाली ठाउँ छ।

भित्ताको त्याग: यो धारणामा, भित्तालाई त्यागेर, भित्रको खाली ठाउँमा ध्यान दिनुपर्छ।

लय र तन्मयता: जब दृष्टि भित्रको खाली ठाउँमा लीन हुन्छ, तब "लय" (dissolution) हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 576 एउटा घडा वा भाँडोमा हेर्नुहोस्।
- 577 बाहिरी भित्तामा होइन, भित्रको खाली ठाउँमा ध्यान दिनुहोस्।
- 578 यो खाली ठाउँमा लीन हुनुहोस्।
- 579 बिस्तारै, घडा हराउँछ र केवल खाली ठाउँ रहन्छ।

धारणा ९१: चलनमा ध्यान

(Dharana 91: Meditation on Movement)

मूल श्लोक (Original Verse)

क्वचिद्वस्तुनि विन्यस्य शनैर्दृष्टिं निवर्तयेत्।
तज्ज्ञानं चित्तसहितं देवी शून्या प्रकाशते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"कुनै वस्तुमा दृष्टि राखेर, बिस्तारै फर्काउनुपर्छ। त्यो ज्ञान चित्तसहित, देवी शून्य प्रकाशित हुन्छिन्।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Having placed the gaze on some object, one should slowly withdraw it. That knowledge along with the mind - the Goddess as void is revealed."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा दृष्टिको फिर्ताको क्षणमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

वस्तुमा दृष्टि: पहिले, कुनै वस्तुमा दृष्टि राख्नुपर्छ।

दृष्टिको फिर्ता: त्यसपछि, बिस्तारै दृष्टि फर्काउनुपर्छ।

शून्य देवी: दृष्टि फर्काउँदा, "शून्य देवी" (Goddess as void) प्रकट हुन्छिन्।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 580 कुनै वस्तुमा ध्यान दिनुहोस्।
- 581 त्यो वस्तुलाई ध्यानपूर्वक हेर्नुहोस्।
- 582 अब, बिस्तारै दृष्टि फर्काउनुहोस्।
- 583 दृष्टि फर्काउँदा, त्यो क्षणमा के हुन्छ?

धारणा ९२: भक्तिमा ध्यान

(Dharana 92: Meditation on Devotion)

मूल श्लोक (Original Verse)

भक्त्युद्रेकाद्विरक्तस्य यादृशी जायते मतिः।
सा शक्तिः शाङ्करी नित्यं भावयेत्तां ततः शिवः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"भक्तिको उद्रेकबाट विरक्तको जस्तो मति जन्मन्छ, त्यो शक्ति शाङ्करी हो, नित्य भावना गर्नुपर्छ, त्यसबाट शिव।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"From the surge of devotion, whatever understanding arises in the detached one, that Shakti is Shankari; one should contemplate it constantly, from that Shiva."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा भक्तिको उद्रेकमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

भक्तिको उद्रेक: जब भक्ति तीव्र हुन्छ, तब एक विशेष मति (understanding) जन्मन्छ।

शाङ्करी शक्ति: यो मति "शाङ्करी शक्ति" (Shakti of Shankara/Shiva) हो।

शिव: यो शक्तिको भावनाबाट, शिव प्राप्त हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 584 आफ्नो इष्टदेवतामा भक्ति जगाउनुहोस्।
- 585 भक्ति तीव्र हुँदा, के अनुभव हुन्छ?
- 586 यो अनुभव नै शाङ्करी शक्ति हो।
- 587 यो शक्तिमा रहनुहोस्।

धारणा ९३: वस्तुको अनुपस्थितिमा ध्यान

(Dharana 93: Meditation on the Absence of Object)

मूल श्लोक (Original Verse)

वस्त्वन्तरे वेद्यमाने सर्ववस्तुषु शून्यता।
तामेव मनसा ध्यात्वा विदितोऽपि प्रशाम्यति॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"अर्को वस्तु वेद्यमान हुँदा, सबै वस्तुहरूमा शून्यता। त्यसैलाई मनले ध्यान गरेर, विदित भए पनि शान्त हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"When another object is being known, there is emptiness in all objects. Meditating on that very thing with the mind, even though known, one becomes peaceful."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा सबै वस्तुहरूको शून्यतामा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

वस्तुको वेदन: जब हामी कुनै वस्तु जान्छौं, त्यो क्षणमा अन्य वस्तुहरू शून्य हुन्छन्।

सबै वस्तुमा शून्यता: वास्तवमा, सबै वस्तुहरूमा शून्यता छ।

शान्ति: यो शून्यतामा ध्यान गर्दा, शान्ति आउँछ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 588 कुनै वस्तुमा ध्यान दिनुहोस्।
- 589 त्यो वस्तु जान्दा, अन्य वस्तुहरू कहाँ छन्?
- 590 अन्य वस्तुहरू शून्य छन्।
- 591 वास्तवमा, सबै वस्तुहरू शून्य छन्।
- 592 यो शून्यतामा रहनुहोस्।

धारणा ९४: शुद्ध चेतनामा ध्यान

(Dharana 94: Meditation on Pure Consciousness)

मूल श्लोक (Original Verse)

किञ्चिज्ज्ञातं द्वैतदायि भाति सर्वं शरीरतः।
ज्ञानं ज्ञेयं ज्ञातृरूपं तस्मात्सर्वं न किञ्चन॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"केही पनि ज्ञात द्वैत दिने हो, सबै शरीरबाट भासित हुन्छ। ज्ञान, ज्ञेय, ज्ञातृ रूप - त्यसैले सबै केही पनि होइन।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Whatever is known creates duality; everything appears from the body. Knowledge, the known, and the knower are forms - therefore all is nothing."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा ज्ञान, ज्ञेय, र ज्ञातृको शून्यतामा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

द्वैतको स्रोत: जब हामी कुनै वस्तु जान्छौं, त्यहाँ द्वैत उत्पन्न हुन्छ।

त्रिपुटी: ज्ञान, ज्ञेय, र ज्ञातृ - यी तीनै "रूप" मात्र हुन्।

शून्यता: वास्तवमा, सबै शून्य छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 593 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 594 कुनै वस्तुमा ध्यान दिनुहोस्।
- 595 सोध्नुहोस्: "यो वस्तु के हो?" (ज्ञेय)
- 596 सोध्नुहोस्: "यसलाई जान्ने को हो?" (ज्ञातृ)
- 597 सोध्नुहोस्: "जान्ने प्रक्रिया के हो?" (ज्ञान)
- 598 यी तीनैको पछाडि शून्यता छ।

धारणा ९५: मनको अभावमा ध्यान

(Dharana 95: Meditation on the Absence of Mind)

मूल श्लोक (Original Verse)

न मे बन्धो न मे मोक्षो भीतस्यैता विभीषिकाः।
प्रतिबिम्बमिदं बुद्धेर्जलेष्विव विवस्वतः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"मेरो बन्धन छैन, मेरो मोक्ष छैन, भयभीतको यी विभीषिकाहरू। यो बुद्धिको प्रतिबिम्ब हो, जलमा सूर्य जस्तै।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"There is no bondage for me, no liberation; these are terrors for the frightened. This is a reflection of the intellect, like the sun in water."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा बन्धन र मोक्षको भ्रममा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

बन्धन र मोक्ष: सामान्यतया, हामी बन्धनबाट मोक्ष चाहन्छौं। तर यो धारणाले भन्छ - बन्धन पनि छैन, मोक्ष पनि छैन।

विभीषिका: बन्धन र मोक्षको कुरा भयभीतहरूको लागि हो।

प्रतिबिम्ब: यी सबै बुद्धिको प्रतिबिम्ब मात्र हुन् - जलमा सूर्यको प्रतिबिम्ब जस्तै।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 599 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 600 सोध्नुहोस्: "म बन्धनमा छु?"
- 601 सोध्नुहोस्: "मलाई मोक्ष चाहिन्छ?"
- 602 यी दुवै भ्रम हुन्।
- 603 वास्तवमा, बन्धन पनि छैन, मोक्ष पनि छैन।

धारणा ९६: दुःखको अभावमा ध्यान

(Dharana 96: Meditation on the Absence of Suffering)

मूल श्लोक (Original Verse)

इन्द्रियद्वारके देहे प्राणशक्त्या विचिन्तयेत्।
आपूर्य व्योम्नि विश्रान्तिं याति सा परमा गतिः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"इन्द्रियहरूको द्वारमा शरीरमा प्राणशक्तिले विचार गर्नुपर्छ। आकाशमा पूर्ण भएर विश्रान्ति पाउँछ, त्यो परम गति हो।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should contemplate with prana-shakti in the body at the doors of the senses. Filling space, one attains rest; that is the supreme state."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा इन्द्रियहरूको द्वारमा प्राणशक्तिको ध्यान गर्न सिकाउँछ।

इन्द्रियको द्वार: आँखा, कान, नाक, जिब्रो, छाला - यी इन्द्रियहरूको द्वार हुन्।

प्राणशक्ति: यी द्वारहरूमा प्राणशक्ति (life energy) प्रवाहित हुन्छ।

आकाशमा विश्रान्ति: जब यो प्राणशक्ति आकाशमा पूर्ण हुन्छ, तब विश्रान्ति आउँछ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 604 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 605 आँखामा प्राणशक्ति महसुस गर्नुहोस्।
- 606 कानमा प्राणशक्ति महसुस गर्नुहोस्।
- 607 सबै इन्द्रियहरूमा प्राणशक्ति महसुस गर्नुहोस्।
- 608 यो प्राणशक्तिलाई आकाशमा फैलाउनुहोस्।
- 609 विश्रान्ति आउँछ।

यसरी, धारणा ८५-९६ ले शरीर, मन, र चेतनाको विभिन्न पक्षहरूमा ध्यान गर्ने विधिहरू प्रस्तुत गर्दछन्। यी विधिहरूले साधकलाई आत्मज्ञानको मार्गमा अगाडि बढाउँछन्।

धारणा ९७: सुखको स्रोतमा ध्यान

(Dharana 97: Meditation on the Source of Pleasure)

मूल श्लोक (Original Verse)

किञ्चिद्वस्तु स्मृतं वापि दृष्टं वा यत्र यत्र च।
तत्रैव मनसा याति स्वयं वस्तु विना मनः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"कुनै वस्तु स्मरण गरिएको वा देखिएको, जहाँ जहाँ पनि, त्यहीँ मनले जान्छ, आफैं वस्तु बिना मन।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Whatever object is remembered or seen, wherever it may be, there the mind goes; by itself, without the object, the mind."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा मनको स्वभावमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

मनको गति: जब हामी कुनै वस्तु स्मरण गर्छौं वा देख्छौं, मन त्यहाँ जान्छ।

वस्तु बिना मन: तर वास्तवमा, मन वस्तु बिना पनि जान सक्छ।

मनको स्वतन्त्रता: यो मनको स्वतन्त्रता हो - यो कहीं पनि जान सक्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 610 कुनै वस्तु स्मरण गर्नुहोस्।
- 611 मन त्यो वस्तुतिर जान्छ।
- 612 अब, वस्तुलाई हटाउनुहोस्।
- 613 मन कहाँ जान्छ?
- 614 मन आफैं रहन्छ।

धारणा ९८: शरीरको शून्यतामा ध्यान

(Dharana 98: Meditation on the Emptiness of the Body)

मूल श्लोक (Original Verse)

स्वदेहे जगतो वापि सूक्ष्मसूक्ष्मतराणि च।
तत्त्वानि यानि निलयं ध्यात्वान्ते व्योमभैरवः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"आफ्नो शरीरमा वा जगत्मा, सूक्ष्म र सूक्ष्मतर तत्त्वहरू जुन निलय छन्, अन्तमा ध्यान गर्दा व्योम भैरव।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"In one's own body or in the world, the subtle and subtler elements that are the abode, meditating on them at the end, one becomes Space-Bhairava."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा सूक्ष्म तत्त्वहरूमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

सूक्ष्म तत्त्व: शरीर र जगत्मा सूक्ष्म र सूक्ष्मतर तत्त्वहरू छन्।

निलय: यी तत्त्वहरू "निलय" (abode) हुन्।

व्योम भैरव: यी तत्त्वहरूको अन्तमा ध्यान गर्दा, "व्योम भैरव" (Space-Bhairava) प्राप्त हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 615 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 616 शरीरको सूक्ष्म तत्त्वहरूमा ध्यान दिनुहोस्।
- 617 यी तत्त्वहरूको अन्तमा के छ?
- 618 त्यहाँ आकाश छ।
- 619 यो आकाश नै भैरव हो।

धारणा ९९: संकल्पको अभावमा ध्यान

(Dharana 99: Meditation on the Absence of Intention)

मूल श्लोक (Original Verse)

किञ्चिदङ्गं विभिद्यादौ तीक्ष्णसूच्यादिना ततः।
तत्रैव चेतनां युक्त्वा भैरवे निर्मला गतिः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"कुनै अंगलाई तीक्ष्ण सुई आदिले विभिद्य गरेर, त्यहीँ चेतनालाई युक्त गरेर, भैरवमा निर्मल गति।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Having pierced some part of the body with a sharp needle, etc., placing consciousness there, one attains pure movement in Bhairava."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा शारीरिक संवेदनामा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

तीक्ष्ण संवेदना: जब शरीरको कुनै अंगमा तीक्ष्ण संवेदना हुन्छ (जस्तै सुईको टोचाइ), त्यो क्षणमा चेतना एकाग्र हुन्छ।

चेतनाको युक्ति: यो संवेदनामा चेतनालाई राख्नुपर्छ।

भैरवमा गति: यसबाट, भैरवमा निर्मल गति प्राप्त हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 620 जब शरीरमा कुनै तीक्ष्ण संवेदना हुन्छ।
- 621 त्यो संवेदनामा पूर्ण ध्यान दिनुहोस्।
- 622 संवेदना कहाँ छ?
- 623 त्यो संवेदनाको केन्द्रमा के छ?
- 624 त्यहाँ चेतना छ।

धारणा १००: मनको अस्तित्वमा ध्यान

(Dharana 100: Meditation on the Existence of Mind)

मूल श्लोक (Original Verse)

चित्ताद्यन्तःकृतिर्नास्ति ममान्तर्भवियेदिति।
विकल्पानामभावेन विकल्पैरुज्झितो भवेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"चित्त आदि आन्तरिक कृति छैन, मेरो भित्र भावना गर्नुपर्छ। विकल्पहरूको अभावमा, विकल्पहरूबाट मुक्त हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"There is no inner activity of mind, etc.; one should contemplate 'within me'. In the absence of thoughts, one becomes free from thoughts."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा मनको आन्तरिक कृतिको अभावमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

आन्तरिक कृति: सामान्यतया, हामी सोच्छौं कि मनमा आन्तरिक कृति (inner activity) छ।

कृतिको अभाव: तर यो धारणाले भन्छ - यस्तो कृति छैन।

विकल्पबाट मुक्ति: जब विकल्पहरू (thoughts) को अभाव हुन्छ, तब विकल्पहरूबाट मुक्ति हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 625 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 626 मनमा के हुइरहेको छ?
- 627 सोध्नुहोस्: "यो कृति वास्तविक हो?"
- 628 यो कृति भ्रम हो।
- 629 कृति छैन भनेर भावना गर्नुहोस्।

धारणा १०१: मायाको स्वभावमा ध्यान

(Dharana 101: Meditation on the Nature of Maya)

मूल श्लोक (Original Verse)

माया विमोहिनी नाम कलायाः कलनं स्थितम्।
इत्यादिधर्मं तत्त्वानां कलयन्न पृथग्भवेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"माया विमोहिनी नाम, कलाको कलन स्थित। यी आदि तत्त्वहरूको धर्म कलना गर्दा पृथक् हुँदैन।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Maya is called the deluder; the calculation of kala is established. Calculating these and other dharmas of the tattvas, one does not become separate."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा मायाको स्वभावमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

माया विमोहिनी: माया "विमोहिनी" (deluder) हो। यसले सत्यलाई लुकाउँछ।

कलाको कलन: "कला" भनेको शक्तिको एक रूप हो। यसको "कलन" (calculation) ले तत्त्वहरूको धर्म बुझाउँछ।

पृथक् नहुनु: यी तत्त्वहरूलाई बुझ्दा, साधक पृथक् हुँदैन - सबैसँग एक हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 630 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 631 मायाको स्वभाव के हो?
- 632 माया विमोहिनी हो - यसले भ्रम सिर्जना गर्छ।
- 633 यो भ्रमलाई बुझ्नुहोस्।
- 634 भ्रम बुझ्नेपछि, सत्य प्रकट हुन्छ।

धारणा १०२: इच्छाको शून्यतामा ध्यान

(Dharana 102: Meditation on the Emptiness of Desire)

मूल श्लोक (Original Verse)

झगितिच्छां समुत्पन्नामवलोक्य शमं नयेत्।
यत एव समुद्भूता ततस्तत्रैव लीयते॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"अचानक उत्पन्न इच्छालाई अवलोकन गरेर शम गर्नुपर्छ। जहाँबाट समुद्भूत भयो, त्यहीँ लीन हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Having observed a suddenly arisen desire, one should bring it to peace. From wherever it arose, there it dissolves."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा इच्छाको उत्पत्ति र विलयमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

अचानक इच्छा: जब कुनै इच्छा अचानक उत्पन्न हुन्छ, त्यो क्षणमा सचेत हुनुपर्छ।

अवलोकन: यो इच्छालाई अवलोकन गर्नुपर्छ।

शम: अवलोकनबाट, इच्छा शान्त हुन्छ।

लय: इच्छा जहाँबाट आयो, त्यहीँ विलीन हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 635 जब कुनै इच्छा उत्पन्न हुन्छ।
- 636 त्यो इच्छालाई अवलोकन गर्नुहोस्।
- 637 यो इच्छा कहाँबाट आयो?
- 638 त्यो स्रोतमा ध्यान दिनुहोस्।
- 639 इच्छा त्यहीँ विलीन हुन्छ।

धारणा १०३: आधारको अभावमा ध्यान

(Dharana 103: Meditation on the Absence of Support)

मूल श्लोक (Original Verse)

यदा ममेच्छा नोत्पन्ना ज्ञानं वा कस्तदास्म्यहम्।
तत्त्वतोऽहं तथाभूतस्तल्लीनस्तन्मना भवेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"जब मेरो इच्छा उत्पन्न भएको छैन, वा ज्ञान - तब म को हुँ? तत्त्वतः म त्यस्तो भूत, त्यसमा लीन, त्यो मन भएको हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"When my desire has not arisen, or knowledge - then who am I? In essence I am that state, absorbed in it, becoming that mind."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा इच्छा र ज्ञानको अभावमा "म" को पहिचानमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

इच्छा र ज्ञानको अभाव: जब कुनै इच्छा छैन, कुनै ज्ञान छैन - त्यो अवस्थामा "म" को हुँ?

तत्त्व: यो "म" तत्त्व हो।

लय: यो तत्त्वमा लीन हुनुपर्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 640 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 641 इच्छालाई त्याग्नहोस्।
- 642 ज्ञानलाई त्याग्नहोस्।
- 643 अब, "म" को हुँ?
- 644 यो "म" नै तत्त्व हो।

धारणा १०४: सर्वव्यापकतामा ध्यान

(Dharana 104: Meditation on All-Pervasiveness)

मूल श्लोक (Original Verse)

इच्छायामथवा ज्ञाने जाते चित्तं निवेशयेत्।
आत्मबुद्ध्यनन्यचेतास्ततस्तत्त्वार्थदर्शनम्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"इच्छा वा ज्ञान जात भएमा चित्तलाई निवेश गर्नुपर्छ। आत्म बुद्धिले अनन्य चित्त, त्यसबाट तत्त्वार्थ दर्शन।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"When desire or knowledge has arisen, one should place the mind there. With self-awareness and undivided mind, from that comes the vision of the meaning of essence."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा इच्छा वा ज्ञानको उत्पत्तिको क्षणमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

इच्छा वा ज्ञानको उत्पत्ति: जब कुनै इच्छा वा ज्ञान उत्पन्न हुन्छ, त्यो क्षणमा चित्तलाई राख्नुपर्छ।

आत्म बुद्धि: यो ध्यान आत्म बुद्धिले गर्नुपर्छ।

तत्त्वार्थ दर्शन: यसबाट, तत्त्वको अर्थ देखिन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 645 जब कुनै इच्छा उत्पन्न हुन्छ।
- 646 त्यो क्षणमा चित्तलाई राख्नुहोस्।
- 647 इच्छा कहाँबाट आयो?
- 648 यो स्रोत नै तत्त्व हो।

धारणा १०५: ज्ञानको स्रोतमा ध्यान

(Dharana 105: Meditation on the Source of Knowledge)

मूल श्लोक (Original Verse)

निर्निमित्तं भवेज्ज्ञानं निराधारं भ्रमात्मकम्।
तत्त्वतः कस्यचिन्नैतत्तेवमेव भैरवः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"निमित्त बिनाको ज्ञान, आधार बिनाको, भ्रम स्वरूप। तत्त्वतः यो कसैको होइन, यसरी नै भैरव।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Knowledge without cause, without support, of the nature of illusion. In essence this belongs to no one; thus indeed is Bhairava."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा ज्ञानको प्रकृतिमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

निमित्त बिनाको ज्ञान: ज्ञान कुनै कारण बिना उत्पन्न हुन्छ।

आधार बिनाको: यो ज्ञानको कुनै आधार छैन।

भ्रम स्वरूप: यो ज्ञान भ्रम जस्तो छ।

भैरव: यो ज्ञान कसैको होइन - यो भैरव हो।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 649 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 650 कुनै ज्ञान आउँछ।
- 651 यो ज्ञान कहाँबाट आयो?
- 652 यो ज्ञान कसको हो?
- 653 यो ज्ञान कसैको होइन - यो भैरव हो।

धारणा १०६: अनन्त आकाशमा ध्यान

(Dharana 106: Meditation on Infinite Space)

मूल श्लोक (Original Verse)

एको विभुः सर्वगतः स्वच्छन्दः सर्वतोमुखः।
भेदाभेदविनिर्मुक्तो जायते भैरवो यतः॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"एक विभु, सर्वगत, स्वच्छन्द, सर्वतोमुख। भेद र अभेदबाट विनिर्मुक्त, जहाँबाट भैरव जन्मन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One, all-pervading, all-going, free-willed, facing all directions. Free from difference and non-difference, from which Bhairava is born."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा भैरवको स्वभावमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

एक विभुः भैरव एक हो, सर्वव्यापी हो।

सर्वगतः भैरव सबैतिर जान्छ। स्वच्छन्दः भैरव स्वतन्त्र हो।

भेद र अभेदबाट मुक्तः भैरव भेद (difference) र अभेद (non-difference) दुवैबाट मुक्त छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यासः

- 654 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 655 भैरवको स्वभाव के हो?
- 656 भैरव एक हो, सर्वव्यापी हो।
- 657 भैरव स्वतन्त्र हो।
- 658 यो भैरव नै "म" हुँ।

धारणा १०७: समयको अभावमा ध्यान

(Dharana 107: Meditation on the Absence of Time)

मूल श्लोक (Original Verse)

भेदे त्यक्ते स्थितं सर्वं भेदेनैव च पूर्यते।
भेदस्य तनुतायाश्च भावयेत्तत्त्वमुत्तमम्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"भेद त्यागेपछि सबै स्थित छ, भेदले नै पूर्ण हुन्छ। भेदको तनुता र त्यसको उत्तम तत्त्व भावना गर्नुपर्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"When difference is abandoned, everything remains; and by difference itself it is filled. One should contemplate the thinning of difference and its supreme essence."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा भेदको त्यागमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

भेदको त्याग: जब भेद (difference) त्याग गरिन्छ, तब सबै स्थित रहन्छ।

भेदले पूर्ण: तर भेदले नै सबै पूर्ण हुन्छ।

भेदको तनुता: भेदको "तनुता" (thinning) भावना गर्नुपर्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 659 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 660 संसारमा भेद देख्नुहोस्।
- 661 यो भेद त्यागुहोस्।
- 662 भेद त्यागेपछि, के बाँकी रहन्छ?
- 663 सबै एक हो।

धारणा १०८: अनन्त चेतनामा ध्यान

(Dharana 108: Meditation on Infinite Consciousness)

मूल श्लोक (Original Verse)

सर्वं जगत्स्वदेहं वा स्वानन्दभरितं स्मरेत्।
युगपत्स्वामृतेनैव परानन्दमयो भवेत्॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"सम्पूर्ण जगत् वा आफ्नो शरीरलाई स्वानन्दले भरिएको स्मरण गर्नुपर्छ। एकैसाथ आफ्नो अमृतले नै परम आनन्दमय हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"One should remember the entire world or one's own body as filled with one's own bliss. Simultaneously, by one's own nectar alone, one becomes full of supreme bliss."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा स्वानन्दमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

स्वानन्द: आफ्नो आनन्द - यो भित्रको आनन्द हो।

जगत् वा शरीर: सम्पूर्ण जगत् वा आफ्नो शरीरलाई यो आनन्दले भरिएको हेर्नुपर्छ।

परम आनन्द: यसबाट, परम आनन्द प्राप्त हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 664 ध्यानमा बसुहोस्।
- 665 भित्रको आनन्द महसुस गर्नुहोस्।
- 666 यो आनन्दलाई शरीरभरि फैलाउनुहोस्।
- 667 यो आनन्दलाई जगत्भरि फैलाउनुहोस्।
- 668 परम आनन्द आउँछ।

धारणा १०९: गुरुको कृपामा ध्यान

(Dharana 109: Meditation on the Grace of the Guru)

मूल श्लोक (Original Verse)

यत्र यत्र मनो याति बाह्ये वाभ्यन्तरेऽपि वा।
तत्र तत्र शिवावस्था व्यापकत्वात्क यास्यति॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"जहाँ जहाँ मन जान्छ, बाहिर वा भित्र पनि, त्यहाँ त्यहाँ शिव अवस्था। व्यापकत्वले कहाँ जानेछ?"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Wherever the mind goes, whether outside or inside, there is the state of Shiva. Due to all-pervasiveness, where will it go?"

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा शिवको सर्वव्यापकतामा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

मनको गति: मन जहाँ जहाँ जान्छ - बाहिर वा भित्र।

शिव अवस्था: त्यहाँ त्यहाँ शिव अवस्था छ।

व्यापकत्व: शिव सर्वव्यापी छ, त्यसैले मन कहाँ पनि जाओस्, शिव त्यहाँ छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 669 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 670 मनलाई कहीं पनि जान दिनुहोस्।
- 671 मन जहाँ जान्छ, शिव त्यहाँ छ।
- 672 शिव सर्वव्यापी छ।
- 673 त्यसैले, मन कहाँ पनि जाओस्, शिव त्यहाँ छ।

धारणा ११०: आत्मसमर्पणमा ध्यान

(Dharana 110: Meditation on Self-Surrender)

मूल श्लोक (Original Verse)

यत्र यत्राक्षमार्गेण चैतन्यं व्यज्यते विभोः।
तस्य तन्मात्रधर्मित्वाच्चिल्लयान्द्रितात्मता॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"जहाँ जहाँ इन्द्रियको मार्गले विभुको चैतन्य व्यक्त हुन्छ, त्यसको तन्मात्र धर्मित्वले, चित्त लयबाट भरित आत्मता।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Wherever the consciousness of the Lord is manifested through the path of the senses, through the nature of that subtle element, through the dissolution of mind, there is fullness of Self."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा इन्द्रियको मार्गमा चैतन्यको अभिव्यक्तिमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

इन्द्रियको मार्ग: इन्द्रियहरू (आँखा, कान, नाक, जिब्रो, छाला) को माध्यमबाट विभुको चैतन्य व्यक्त हुन्छ।

तन्मात्र धर्म: यो चैतन्य "तन्मात्र" (subtle element) को धर्म हो।

भरित आत्मता: चित्त लयबाट, आत्मा पूर्ण हुन्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 674 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 675 इन्द्रियहरूमा ध्यान दिनुहोस्।
- 676 यी इन्द्रियहरूको माध्यमबाट चैतन्य व्यक्त हुन्छ।
- 677 यो चैतन्य नै शिव हो।
- 678 यो चैतन्यमा लीन हुनुहोस्।

धारणा १११: परम शान्तिमा ध्यान

(Dharana 111: Meditation on Supreme Peace)

मूल श्लोक (Original Verse)

ग्राह्यग्राहकसंवित्तिः सामान्या सर्वदेहिनाम्।
योगिनां तु विशेषोऽयं सम्बन्धे सावधानता॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"ग्राह्य र ग्राहकको संवित्ति सबै देहीहरूमा सामान्य छ। तर योगीहरूको विशेष यो हो - सम्बन्धमा सावधानता।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"The consciousness of the perceived and the perceiver is common to all embodied beings. But the specialty of yogis is this - attentiveness in the relationship."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो धारणा ग्राह्य र ग्राहकको सम्बन्धमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

ग्राह्य र ग्राहक: हरेक अनुभवमा, दुई पक्ष छन् - जुन अनुभव गरिन्छ (ग्राह्य) र जसले अनुभव गर्छ (ग्राहक)।

सामान्य संवित्ति: यो संवित्ति सबै प्राणीहरूमा सामान्य छ।

योगीको विशेषता: योगीको विशेषता यो हो कि ऊ यो सम्बन्धमा सावधान छ।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 679 कुनै वस्तुमा ध्यान दिनुहोस्।
- 680 यो वस्तु (ग्राह्य) के हो?
- 681 यसलाई देख्ने (ग्राहक) को हो?
- 682 यी दुईको सम्बन्धमा ध्यान दिनुहोस्।
- 683 यो सम्बन्ध नै चेतना हो।

धारणा ११२: परम तत्त्वमा ध्यान

(Dharana 112: Meditation on the Supreme Essence)

मूल श्लोक (Original Verse)

स्वतन्त्रा सर्वभावेषु सर्वत्रागमनक्षमा।
सर्वज्ञा सर्वकर्त्री च सर्वभोक्त्री च सा परा॥

नेपाली अनुवाद (Nepali Translation)

"सबै भावहरूमा स्वतन्त्र, सर्वत्र गमनमा क्षम, सर्वज्ञ, सर्वकर्त्री, सर्वभोक्त्री - त्यो परा।"

अंग्रेजी अनुवाद (English Translation)

"Free in all states, capable of going everywhere, all-knowing, all-doing, all-experiencing - that is the Supreme."

विस्तृत व्याख्या (Detailed Explanation)

यो अन्तिम धारणा परम तत्त्वको स्वभावमा ध्यान गर्न सिकाउँछ।

स्वतन्त्र: परम तत्त्व सबै भावहरूमा स्वतन्त्र छ।

सर्वत्र गमन: परम तत्त्व सर्वत्र जान सक्छ।

सर्वज्ञ: परम तत्त्व सबै जान्छ।

सर्वकर्त्री: परम तत्त्व सबै गर्छ।

सर्वभोक्त्री: परम तत्त्व सबै अनुभव गर्छ।

परा: यो परम तत्त्व "परा" (Supreme) हो।

अभ्यास विधि (Practice Method)

मुख्य अभ्यास:

- 684 ध्यानमा बस्नुहोस्।
- 685 परम तत्त्वको स्वभाव के हो?
- 686 परम तत्त्व स्वतन्त्र छ।
- 687 परम तत्त्व सर्वज्ञ छ।
- 688 परम तत्त्व सर्वकर्त्री छ।
- 689 परम तत्त्व सर्वभोक्त्री छ।
- 690 यो परम तत्त्व नै "म" हुँ।

उपसंहार: ११२ धारणाहरूको सारांश

विज्ञान भैरव तन्त्रका यी ११२ धारणाहरूले मानव अनुभवका हरेक पक्षलाई आध्यात्मिक साधनाको माध्यम बनाउँछन्। श्वासदेखि भावनासम्म, ध्वनिदेखि शून्यतासम्म, शरीरदेखि चेतनासम्म - सबैमा शिव विद्यमान छ।

यी धारणाहरूको मूल सन्देश यो हो: **परम सत्य कहीं टाढा छैन, यो यहीं छ - हरेक क्षणमा, हरेक अनुभवमा।** साधकले केवल सचेत हुनुपर्छ।

भगवान शिवले देवी पार्वतीलाई भन्नुहुन्छ: "हे प्रिये, यी ११२ विधिहरूमध्ये कुनै एक पनि अभ्यास गर्दा, साधक परम सत्य प्राप्त गर्न सक्छ।"

यसरी, विज्ञान भैरव तन्त्र एक अमूल्य आध्यात्मिक ग्रन्थ हो जसले हजारौं वर्षदेखि साधकहरूलाई मार्गदर्शन गर्दै आएको छ।

॥ इति विज्ञान भैरव तन्त्र धारणा विवेचना समाप्तम् ॥

भाग दुई: दार्शनिक विश्लेषण

(Part Two: Philosophical Analysis)

अध्याय १२: विज्ञान भैरव तन्त्रको दार्शनिक आधार

(Chapter 12: Philosophical Foundation of Vigyan Bhairav Tantra)

१२.१ परिचय

विज्ञान भैरव तन्त्र केवल एक ध्यान पुस्तिका होइन। यो एक गहन दार्शनिक ग्रन्थ हो जसले मानव अस्तित्व, चेतना, र परम सत्यको बारेमा गहिरो अन्तर्दृष्टि प्रदान गर्दछ।

यस अध्यायमा, हामी विज्ञान भैरव तन्त्रको दार्शनिक आधारहरूको विस्तृत विश्लेषण गर्नेछौं।

१२.२ चेतनाको प्रकृति (Nature of Consciousness)

१२.२.१ शिव र शक्ति: चेतनाका दुई पक्ष

विज्ञान भैरव तन्त्रमा, परम सत्यलाई "शिव" र "शक्ति" को रूपमा वर्णन गरिएको छ।

शिव (Shiva): शिव चेतनाको स्थिर पक्ष हो। यो शुद्ध अस्तित्व (Pure Being) हो, जुन सबैको आधार हो। शिव "प्रकाश" (Prakasha) हो - जसले सबैलाई प्रकाशित गर्छ।

शक्ति (Shakti): शक्ति चेतनाको गतिशील पक्ष हो। यो शिवको स्वातन्त्र्य (Freedom) हो, जसले सृष्टि, स्थिति, र संहार गर्छ। शक्ति "विमर्श" (Vimarsha) हो - आत्म-जागरूकता।

एकता: शिव र शक्ति अभिन्न छन्। यी एउटै सिक्काका दुई पाटा हुन्। शिव बिना शक्ति "शव" (corpse) हो, र शक्ति बिना शिव अव्यक्त रहन्छ।

१२.२.२ चेतनाको स्तरहरू

विज्ञान भैरव तन्त्रले चेतनाका विभिन्न स्तरहरूको वर्णन गर्दछ:

१. जाग्रत (Waking State): यो सामान्य जागृत अवस्था हो, जहाँ हामी बाह्य संसारसँग सम्पर्कमा रहन्छौं।

२. स्वप्न (Dream State): यो निद्राको अवस्था हो, जहाँ मन आन्तरिक संसार सिर्जना गर्छ।

३. सुषुप्ति (Deep Sleep): यो गहिरो निद्राको अवस्था हो, जहाँ कुनै अनुभव छैन।

४. तुरीय (Fourth State): यो साक्षी चेतनाको अवस्था हो, जुन अन्य तीन अवस्थाहरूको साक्षी हो।

५. तुरीयातीत (Beyond the Fourth): यो परम अवस्था हो, जहाँ साक्षी र साक्ष्य एक हुन्छन्।

१२.३ माया र मुक्ति (Maya and Liberation)

१२.३.१ मायाको स्वभाव

विज्ञान भैरव तन्त्रमा, माया (Illusion) लाई शक्तिको एक रूपको रूपमा हेरिन्छ।

माया शत्रु होइन: अन्य दर्शनहरूमा जस्तो, यहाँ मायालाई शत्रुको रूपमा हेरिंदैन। माया शिवको लीला (Divine Play) हो।

माया आवरण हो: माया आत्म-ज्ञानको आवरण हो। यसले साधकलाई आफ्नो वास्तविक स्वरूप देख्नबाट रोक्छ।

माया शक्ति हो: माया शक्तिको एक रूप हो। जब साधकले मायालाई बुझ्छ, तब माया मुक्तिको साधन बन्छ।

१२.३.२ मुक्तिको मार्ग

विज्ञान भैरव तन्त्रमा, मुक्ति (Liberation) को अर्थ "कहीं जानु" होइन। मुक्ति भनेको "पहिचान" (Recognition) हो।

प्रत्यभिज्ञा (Recognition): साधकले आफूलाई शिवको रूपमा पहिचान गर्नुपर्छ। यो नयाँ कुरा प्राप्त गर्नु होइन, बल्कि जुन पहिले नै छ त्यसलाई पहिचान गर्नु हो।

सहज मुक्ति: मुक्ति कठिन छैन। यो सहज छ। केवल अज्ञानको आवरण हटाउनुपर्छ।

१२.४ शरीर र आत्मा (Body and Soul)

१२.४.१ शरीरको महत्त्व

विज्ञान भैरव तन्त्रमा, शरीरलाई उच्च महत्त्व दिइएको छ।

शरीर मन्दिर हो: शरीर आत्माको मन्दिर हो। यसलाई तिरस्कार गर्नु हुँदैन।

शरीर साधनाको माध्यम: शरीर साधनाको माध्यम हो। धेरै धारणाहरू शरीरमा आधारित छन्।

शरीर र चेतना: शरीर र चेतना अलग छैनन्। शरीर चेतनाको स्थूल रूप हो।

१२.४.२ इन्द्रियहरूको भूमिका

विज्ञान भैरव तन्त्रमा, इन्द्रियहरूलाई बन्धनको कारण होइन, बल्कि मुक्तिको द्वार मानिन्छ।

इन्द्रिय द्वार: इन्द्रियहरू चेतनाको द्वार हुन्। यिनीहरूको माध्यमबाट, साधक परम सत्यसम्म पुग्न सक्छ।

इन्द्रिय योग: इन्द्रियहरूको सही प्रयोगले योग (Union) सम्भव हुन्छ।

१२.५ समय र अनन्तता (Time and Eternity)

१२.५.१ समयको प्रकृति

विज्ञान भैरव तन्त्रमा, समय (Time) लाई मायाको एक रूपको रूपमा हेरिन्छ।

समय भ्रम हो: भूत, वर्तमान, र भविष्य - यी सबै मनको निर्माण हुन्।

वर्तमान क्षण: केवल वर्तमान क्षण वास्तविक छ। भूत स्मृति हो, भविष्य कल्पना हो।

अनन्तता: जब साधक वर्तमान क्षणमा पूर्ण रूपमा उपस्थित हुन्छ, तब ऊ अनन्ततामा प्रवेश गर्छ।

१२.५.२ क्षणको शक्ति

विज्ञान भैरव तन्त्रका धेरै धारणाहरू "क्षण" (Moment) मा आधारित छन्।

संक्रमण क्षण: श्वासको मोड, भावनाको उत्पत्ति, विचारको अन्त - यी संक्रमण क्षणहरू शक्तिशाली छन्।

क्षणमा अनन्तता: एक क्षणमा अनन्तता समाहित छ। साधकले यो क्षणलाई पकड्नुपर्छ।

१२.६ द्वैत र अद्वैत (Duality and Non-Duality)

१२.६.१ द्वैतको स्वभाव

विज्ञान भैरव तन्त्रमा, द्वैत (Duality) लाई भ्रम मानिन्छ।

द्वैत मायाको प्रभाव: "म" र "तिमी", "यहाँ" र "त्यहाँ", "भित्र" र "बाहिर" - यी सबै द्वैत माया को प्रभाव हुन्।

द्वैत अस्थायी: द्वैत अस्थायी छ। यो केवल सतहमा छ।

१२.६.२ अद्वैतको अनुभव

विज्ञान भैरव तन्त्रको लक्ष्य अद्वैत (Non-Duality) को अनुभव हो।

अद्वैत भनेको: अद्वैत भनेको "एक" होइन। अद्वैत भनेको "दुई छैन"।

अद्वैतमा द्वैत: अद्वैतमा, द्वैत गायब हुँदैन। द्वैत अद्वैतको अभिव्यक्ति हो।

१२.७ कर्म र स्वातन्त्र्य (Action and Freedom)

१२.७.१ कर्मको दर्शन

विज्ञान भैरव तन्त्रमा, कर्म (Action) लाई बन्धनको कारण मानिँदैन।

कर्म शिवको लीला: सबै कर्म शिवको लीला हो। साधक केवल माध्यम हो।

निष्काम कर्म: जब साधक फलको आसक्ति त्याग्छ, तब कर्म बन्धनकारी हुँदैन।

१२.७.२ स्वातन्त्र्यको अर्थ

विज्ञान भैरव तन्त्रमा, स्वातन्त्र्य (Freedom) को विशेष महत्त्व छ।

स्वातन्त्र्य शिवको स्वभाव: स्वातन्त्र्य शिवको मूल स्वभाव हो। शिव पूर्ण स्वतन्त्र छ।

साधकको स्वातन्त्र्य: जब साधकले आफूलाई शिवको रूपमा पहिचान गर्छ, तब ऊ पनि स्वतन्त्र हुन्छ।

अध्याय १३: तुलनात्मक अध्ययन

(Chapter 13: Comparative Study)

१३.१ विज्ञान भैरव तन्त्र र योग सूत्र

१३.१.१ समानताहरू

ध्यान: दुवै ग्रन्थहरूमा ध्यान (Meditation) को महत्त्व छ।

चित्त वृत्ति निरोध: योग सूत्रमा "चित्त वृत्ति निरोध" र विज्ञान भैरव तन्त्रमा "निर्विकल्प" - दुवैको लक्ष्य मनको शान्ति हो।

१३.१.२ भिन्नताहरू

मार्ग: योग सूत्रमा अष्टांग योगको क्रमबद्ध मार्ग छ। विज्ञान भैरव तन्त्रमा ११२ स्वतन्त्र मार्गहरू छन्।

दृष्टिकोण: योग सूत्र द्वैतवादी (Dualistic) छ। विज्ञान भैरव तन्त्र अद्वैतवादी (Non-Dualistic) छ।

१३.२ विज्ञान भैरव तन्त्र र वेदान्त

१३.२.१ समानताहरू

ब्रह्म र शिव: वेदान्तको "ब्रह्म" र विज्ञान भैरव तन्त्रको "शिव" - दुवै परम सत्य हुन्।

माया: दुवै दर्शनहरूमा माया (Illusion) को अवधारणा छ।

१३.२.२ भिन्नताहरू

संसार: वेदान्तमा संसार "मिथ्या" (False) हो। विज्ञान भैरव तन्त्रमा संसार शिवको अभिव्यक्ति हो।

शरीर: वेदान्तमा शरीर उपेक्षणीय छ। विज्ञान भैरव तन्त्रमा शरीर साधनाको माध्यम हो।

१३.३ विज्ञान भैरव तन्त्र र बौद्ध तन्त्र

१३.३.१ समानताहरू

शून्यता: दुवै परम्पराहरूमा शून्यता (Emptiness) को अवधारणा छ।

उपाय: दुवैमा विभिन्न उपायहरू (Skillful Means) को प्रयोग छ।

१३.३.२ भिन्नताहरू

आत्मा: बौद्ध दर्शनमा "अनात्मा" (No-Self) छ। विज्ञान भैरव तन्त्रमा "आत्मा" (Self) छ।

लक्ष्य: बौद्ध तन्त्रको लक्ष्य "निर्वाण" हो। विज्ञान भैरव तन्त्रको लक्ष्य "शिव-साक्षात्कार" हो।

१३.४ विज्ञान भैरव तन्त्र र झेन बौद्ध धर्म

१३.४.१ समानताहरू

तात्कालिकता: दुवैमा तात्कालिक जागरण (Sudden Awakening) को अवधारणा छ।

सरलता: दुवैमा सरल, प्रत्यक्ष विधिहरू छन्।

१३.४.२ भिन्नताहरू

दार्शनिक आधार: झेन बौद्ध धर्ममा "शून्यता" आधार हो। विज्ञान भैरव तन्त्रमा "शिव-शक्ति" आधार हो।

अध्याय १४: आधुनिक विज्ञान र विज्ञान भैरव तन्त्र

(Chapter 14: Modern Science and Vigyan Bhairav Tantra)

१४.१ न्यूरोसाइन्स र ध्यान

१४.१.१ मस्तिष्कमा परिवर्तन

आधुनिक न्यूरोसाइन्सले ध्यानको प्रभाव मस्तिष्कमा देखाएको छ।

ग्रे म्याटर: नियमित ध्यानले मस्तिष्कको ग्रे म्याटर (Gray Matter) बढाउँछ।

अमिग्डाला: ध्यानले अमिग्डाला (Amygdala) को गतिविधि घटाउँछ, जसले तनाव कम हुन्छ।

प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स: ध्यानले प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) को गतिविधि बढाउँछ, जसले निर्णय क्षमता सुधार हुन्छ।

१४.१.२ ब्रेनवेभ्स

ध्यानले मस्तिष्कको विद्युतीय गतिविधि (Brainwaves) मा परिवर्तन ल्याउँछ।

अल्फा तरंग: ध्यानमा अल्फा तरंग (Alpha Waves) बढ्छ, जसले शान्ति र विश्राम आउँछ।

थेटा तरंग: गहिरो ध्यानमा थेटा तरंग (Theta Waves) बढ्छ, जसले गहिरो अन्तर्दृष्टि आउँछ।

गामा तरंग: उच्च ध्यानमा गामा तरंग (Gamma Waves) बढ्छ, जसले एकीकृत चेतना आउँछ।

१४.२ क्वान्टम फिजिक्स र चेतना

१४.२.१ पर्यवेक्षक प्रभाव

क्वान्टम फिजिक्समा, पर्यवेक्षक (Observer) को भूमिका महत्वपूर्ण छ।

तरंग फंक्शन पतन: जब पर्यवेक्षकले अवलोकन गर्छ, तब तरंग फंक्शन (Wave Function) पतन हुन्छ।

चेतनाको भूमिका: केही वैज्ञानिकहरूले चेतनालाई क्वान्टम प्रक्रियामा महत्वपूर्ण मान्छन्।

१४.२.२ नन-लोकालिटी

क्वान्टम फिजिक्समा नन-लोकालिटी (Non-Locality) को अवधारणा छ।

एन्ट्यांगलमेन्ट: दुई कणहरू एन्ट्यांगल्ड (Entangled) हुन सक्छन्, जहाँ एउटाको परिवर्तनले अर्कोलाई तुरुन्त प्रभाव पार्छ।

विज्ञान भैरव तन्त्रसँग सम्बन्ध: यो अवधारणा विज्ञान भैरव तन्त्रको "सर्वव्यापकता" सँग मिल्छ।

१४.३ मनोविज्ञान र ध्यान

१४.३.१ माइन्डफुलनेस

आधुनिक मनोविज्ञानमा माइन्डफुलनेस (Mindfulness) को प्रयोग बढ्दो छ।

MBSR: माइन्डफुलनेस-बेस्ड स्ट्रेस रिडक्शन (MBSR) कार्यक्रमले तनाव घटाउँछ।

MBCT: माइन्डफुलनेस-बेस्ड कग्निटिभ थेरापी (MBCT) ले डिप्रेसन रोक्न मद्दत गर्छ।

१४.३.२ ट्रान्सपर्सनल साइकोलोजी

ट्रान्सपर्सनल साइकोलोजी (Transpersonal Psychology) ले आध्यात्मिक अनुभवहरूको अध्ययन गर्छ।

पीक एक्सपीरियन्स: अब्राहम मास्लोले "पीक एक्सपीरियन्स" (Peak Experience) को वर्णन गरे, जुन विज्ञान भैरव तन्त्रको "भैरव अवस्था" सँग मिल्छ।

अध्याय १५: विज्ञान भैरव तन्त्रको व्यावहारिक प्रयोग

(Chapter 15: Practical Application of Vigyan Bhairav Tantra)

१५.१ दैनिक जीवनमा धारणाहरू

१५.१.१ बिहानको अभ्यास

जागरण क्षण: बिहान उठ्दा, पहिलो क्षणमा सचेत हुनुहोस्। यो धारणा ९७ सँग सम्बन्धित छ।

श्वास अवलोकन: बिहान उठेपछि, केही मिनेट श्वास अवलोकन गर्नुहोस्। यो धारणा १-३ सँग सम्बन्धित छ।

१५.१.२ दिनभरिको अभ्यास

खाना खाँदा: खाना खाँदा, स्वादमा पूर्ण ध्यान दिनुहोस्। यो धारणा ७२ सँग सम्बन्धित छ।

हिँड्दा: हिँड्दा, पाइलामा ध्यान दिनुहोस्। यो धारणा ९१ सँग सम्बन्धित छ।

काम गर्दा: काम गर्दा, कामको प्रक्रियामा पूर्ण ध्यान दिनुहोस्।

१५.१.३ साँझको अभ्यास

सूर्यास्त: सूर्यास्त हेर्दा, आकाशको रंगहरूमा ध्यान दिनुहोस्। यो धारणा २५ सँग सम्बन्धित छ।

निद्रा: निद्रा लाग्नुअघि, शरीरको विश्राममा ध्यान दिनुहोस्।

१५.२ विशेष परिस्थितिहरूमा अभ्यास

१५.२.१ तनावमा

जब तनाव आउँछ, निम्न धारणाहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ:

धारणा ४९ (क्रोध): क्रोधको ऊर्जामा ध्यान दिनुहोस्।

धारणा ५० (भय): भयको स्रोतमा ध्यान दिनुहोस्।

धारणा ८१ (मध्य): सुख र दुःखको बीचमा रहनुहोस्।

१५.२.२ आनन्दमा

जब आनन्द आउँछ, निम्न धारणाहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ:

धारणा ४८ (आनन्द): आनन्दको स्रोतमा ध्यान दिनुहोस्।

धारणा १०८ (स्वानन्द): आनन्दलाई विस्तार गर्नुहोस्।

१५.२.३ एकान्तमा

जब एक्लो महसुस हुन्छ, निम्न धारणाहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ:

धारणा १०९ (सर्वव्यापकता): शिव सर्वत्र छ भनेर भावना गर्नुहोस्।

धारणा ८० (एकता): सबैसँग एकता महसुस गर्नुहोस्।

१५.३ सम्बन्धहरूमा अभ्यास

१५.३.१ प्रेममा

धारणा ४८: प्रेमको आनन्दमा ध्यान दिनुहोस्।

धारणा ६८-७०: प्रेमको ऊर्जालाई आध्यात्मिक रूपान्तरणको माध्यम बनाउनुहोस्।

१५.३.२ संघर्षमा

धारणा ४९: क्रोधको ऊर्जामा ध्यान दिनुहोस्।

धारणा ७५: समत्वमा रहनुहोस्।

१५.४ स्वास्थ्यमा अभ्यास

१५.४.१ शारीरिक स्वास्थ्य

प्राणायाम: धारणा १-२४ को प्राणायाम अभ्यासले शारीरिक स्वास्थ्य सुधार गर्छ।

शरीर जागरूकता: धारणा ९१-९६ को शरीर जागरूकता अभ्यासले शारीरिक तनाव घटाउँछ।

१५.४.२ मानसिक स्वास्थ्य

मन शान्ति: धारणा ७६-८४ को अभ्यासले मानसिक शान्ति ल्याउँछ।

भावनात्मक सन्तुलन: धारणा ४८-७० को अभ्यासले भावनात्मक सन्तुलन ल्याउँछ।

अध्याय १६: साधकको यात्रा

(Chapter 16: The Journey of the Seeker)

१६.१ प्रारम्भिक चरण

१६.१.१ जिज्ञासा

साधनाको यात्रा जिज्ञासाबाट सुरु हुन्छ।

प्रश्नहरू: "म को हुँ?", "जीवनको अर्थ के हो?", "सत्य के हो?" - यी प्रश्नहरूले यात्रा सुरु गर्छन्।

खोजी: जिज्ञासाले खोजी बनाउँछ। साधक सत्यको खोजीमा लाग्छ।

१६.१.२ गुरु भेट

गुरुको महत्त्व: गुरु (Teacher) को भेटले यात्रालाई दिशा दिन्छ।

गुरु कृपा: गुरुको कृपाले साधनामा गति आउँछ।

१६.२ मध्य चरण

१६.२.१ अभ्यास

नियमितता: नियमित अभ्यास आवश्यक छ।

धैर्य: परिणाम तुरुन्त आउँदैन। धैर्य चाहिन्छ।

१६.२.२ अनुभवहरू

आध्यात्मिक अनुभव: अभ्यासको क्रममा, विभिन्न आध्यात्मिक अनुभवहरू आउँछन्।

अनुभवमा नअडकिनु: अनुभवहरूमा अडकिनु हुँदैन। यात्रा जारी राख्नुपर्छ।

१६.३ उन्नत चरण

१६.३.१ स्थिरता

स्थिर अवस्था: उन्नत चरणमा, साधक स्थिर अवस्थामा पुग्छ।

सहज समाधि: समाधि सहज हुन्छ। यो कठिन प्रयासको विषय हुँदैन।

१६.३.२ जीवन्मुक्ति

जीवन्मुक्त: जीवन्मुक्त (Liberated while Living) साधक संसारमा रहन्छ, तर संसारबाट मुक्त हुन्छ।

सहज जीवन: जीवन सहज हुन्छ। कुनै संघर्ष छैन।

यसरी, विज्ञान भैरव तन्त्र एक गहन दार्शनिक र व्यावहारिक ग्रन्थ हो जसले साधकलाई परम सत्यको मार्गमा मार्गदर्शन गर्दछ।

भाग तीन: केस स्टडीहरू र अनुभवहरू

(Part Three: Case Studies and Experiences)

अध्याय १७: ऐतिहासिक साधकहरूका अनुभवहरू

(Chapter 17: Experiences of Historical Practitioners)

१७.१ अभिनवगुप्त (Abhinavagupta)

१७.१.१ जीवन परिचय

अभिनवगुप्त (९५०-१०२० ई.) कश्मीर शैववादका सबैभन्दा महान आचार्य मानिन्छन्। उनको जन्म कश्मीरको श्रीनगरमा भएको थियो।

परिवार: उनका पिता नरसिंहगुप्त र माता विमलकला थिइन्। उनको परिवार विद्वान ब्राह्मण परिवार थियो।

शिक्षा: अभिनवगुप्तले धेरै गुरुहरूबाट शिक्षा लिए। उनका मुख्य गुरु लक्ष्मणगुप्त थिए।

१७.१.२ साधना अनुभव

अभिनवगुप्तले आफ्नो ग्रन्थहरूमा आफ्ना साधना अनुभवहरूको वर्णन गरेका छन्।

प्रारम्भिक अनुभव: उनले बाल्यकालमै आध्यात्मिक अनुभवहरू पाएका थिए। उनमा स्वाभाविक वैराग्य थियो।

गहन साधना: उनले विभिन्न तान्त्रिक साधनाहरू गरे। विज्ञान भैरव तन्त्रका धारणाहरू उनको साधनाको अंग थिए।

अन्तिम अवस्था: किंवदन्ती अनुसार, अभिनवगुप्त आफ्ना शिष्यहरूसँग भैरव गुफामा प्रवेश गरे र फेरि बाहिर आएनन्।

१७.१.३ शिक्षाहरू

अभिनवगुप्तका मुख्य शिक्षाहरू:

१. प्रत्यभिज्ञा: "आत्मा शिव हो। यसलाई पहिचान गर्नुपर्छ।"
२. स्वातन्त्र्य: "शिव पूर्ण स्वतन्त्र छ। साधक पनि स्वतन्त्र हुन सक्छ।"
३. सर्वव्यापकता: "शिव सर्वत्र छ। कुनै ठाउँ शिव बिना छैन।"

१७.२ लल्ला (Lalla)

१७.२.१ जीवन परिचय

लल्ला (१३२०-१३९२ ई.) कश्मीरकी महान योगिनी थिइन्। उनलाई "लल्लेश्वरी" वा "लल द्यद" पनि भनिन्छ।

जन्म: उनको जन्म कश्मीरको पाम्पोर गाउँमा भएको थियो।

विवाह: उनको विवाह भएको थियो, तर सासूको दुर्व्यवहारले उनलाई घर छोड्न बाध्य बनायो।

त्याग: उनले घर त्यागेर साधना मार्ग अपनाइन्।

१७.२.२ साधना अनुभव

लल्लाले आफ्ना अनुभवहरू "वाख" (Vakhs) मा व्यक्त गरेकी छन्।

श्वास साधना: उनले श्वास साधनामा गहन अनुभव पाएकी थिइन्।

"म श्वासको मार्गमा हिँडें,
प्राणको साथमा यात्रा गरें,
जहाँ श्वास रोकियो,
त्यहाँ शिवलाई भेटें।"

शून्यता अनुभव: उनले शून्यताको अनुभव पाएकी थिइन्।

"म शून्यमा डुबें,
शून्यबाट उठें,
शून्य नै म हुँ,
म नै शून्य हुँ।"

१७.२.३ शिक्षाहरू

लल्लाका मुख्य शिक्षाहरू:

१. आन्तरिक खोज: "बाहिर नखोज, भित्र खोज।"

२. सरलता: "साधना सरल छ। जटिलता मनको निर्माण हो।"

३. समर्पण: "शिवमा समर्पण गर।"

१७.३ स्वामी लक्ष्मण जू (Swami Lakshman Joo)

१७.३.१ जीवन परिचय

स्वामी लक्ष्मण जू (१९०७-१९९१) आधुनिक युगका कश्मीर शैववादका महान आचार्य थिए।

जन्म: उनको जन्म श्रीनगरमा भएको थियो।

बाल्यकाल: बाल्यकालमै उनमा आध्यात्मिक प्रवृत्ति थियो।

गुरु: उनका गुरु स्वामी महताब काक थिए।

१७.३.२ साधना अनुभव

स्वामी लक्ष्मण जूले विज्ञान भैरव तन्त्रका धारणाहरूको गहन अभ्यास गरेका थिए।

श्वास धारणा: उनले श्वास धारणाहरूको विशेष अभ्यास गरेका थिए।

ध्वनि धारणा: उनले "ॐ" र अन्य मन्त्रहरूको गहन अभ्यास गरेका थिए।

शून्य धारणा: उनले शून्यता धारणाहरूको अभ्यास गरेका थिए।

१७.३.३ शिक्षाहरू

स्वामी लक्ष्मण जूका मुख्य शिक्षाहरू:

१. अभ्यास: "अभ्यास बिना ज्ञान अधुरो छ।"

२. गुरु कृपा: "गुरुको कृपा आवश्यक छ।"

३. धैर्य: "धैर्य राख। परिणाम आउँछ।"

अध्याय १८: आधुनिक साधकहरूका अनुभवहरू

(Chapter 18: Experiences of Modern Practitioners)

१८.१ केस स्टडी १: श्वास धारणाको अनुभव

१८.१.१ पृष्ठभूमि

नाम: राजेश (परिवर्तित नाम) उमेर: ४५ वर्ष पेशा: व्यापारी समस्या: तनाव, अनिद्रा

१८.१.२ साधना

राजेशले धारणा १ (श्वास प्रवेश) को अभ्यास सुरु गरे।

पहिलो हप्ता: प्रारम्भमा, मन एकाग्र गर्न कठिन भयो। विचारहरू आइरहे।

दोस्रो हप्ता: बिस्तारै, मन शान्त हुन थाल्यो। श्वासमा ध्यान दिन सजिलो भयो।

तेस्रो हप्ता: गहिरो शान्तिको अनुभव भयो। तनाव घट्यो।

एक महिनापछि: अनिद्राको समस्या समाधान भयो। जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन आयो।

१८.१.३ अनुभव वर्णन

"म बिहान ५ बजे उठेर अभ्यास गर्थे। पहिले-पहिले मन भटकिन्थ्यो। तर बिस्तारै, श्वासमा ध्यान दिन सजिलो भयो। एक दिन, अचानक गहिरो शान्तिको अनुभव भयो। त्यो क्षण, म आफैलाई बिर्सै। केवल श्वास थियो। त्यो अनुभवले मेरो जीवन बदल्यो।"

१८.२ केस स्टडी २: दृष्टि धारणाको अनुभव

१८.२.१ पृष्ठभूमि

नाम: सुनिता (परिवर्तित नाम) उमेर: ३८ वर्ष पेशा: शिक्षिका समस्या: चिन्ता, आत्मविश्वासको कमी

१८.२.२ साधना

सुनिताले धारणा २५ (आकाश दृष्टि) को अभ्यास सुरु गरिन्।

पहिलो हप्ता: आकाश हेर्दा, मन शान्त हुन थाल्यो।

दोस्रो हप्ता: आकाशको विशालतामा, आफ्ना समस्याहरू सानो देखिन थाले।

तेस्रो हप्ता: गहिरो विस्तारको अनुभव भयो।

एक महिनापछि: चिन्ता घट्यो। आत्मविश्वास बढ्यो।

१८.२.३ अनुभव वर्णन

"म साँझ छतमा बसेर आकाश हेर्ने। पहिले, केवल आकाश देख्ने। तर बिस्तारै, आकाश र म एक हुन थाल्यौं। एक दिन, अचानक सीमाहरू गायब भए। म आकाश जस्तै विशाल भएँ। त्यो अनुभवपछि, मेरो चिन्ता गायब भयो।"

१८.३ केस स्टडी ३: ध्वनि धारणाको अनुभव

१८.३.१ पृष्ठभूमि

नाम: अमित (परिवर्तित नाम) उमेर: ५२ वर्ष पेशा: संगीतकार समस्या: सिर्जनात्मक अवरोध

१८.३.२ साधना

अमितले धारणा ७१ (ॐ ध्वनि) को अभ्यास सुरु गरे।

पहिलो हप्ता: ओम उच्चारण गर्दा, शरीरमा कम्पन महसुस भयो।

दोस्रो हप्ता: ध्वनि गहिरो हुन थाल्यो। आन्तरिक ध्वनि सुनिन थाल्यो।

तेस्रो हप्ता: ध्वनि र मौनको बीचमा नयाँ अनुभव भयो।

एक महिनापछि: सिर्जनात्मकता फर्कियो। नयाँ संगीत बन्न थाल्यो।

१८.३.३ अनुभव वर्णन

"म संगीतकार हुँ, तर केही वर्षदेखि नयाँ संगीत बनाउन सकिरहेको थिइनँ। ॐ अभ्यास सुरु गरेपछि, आन्तरिक ध्वनि सुनिन थाल्यो। त्यो ध्वनिबाट नयाँ संगीत आयो। अहिले, म फेरि सिर्जना गर्न सक्छु।"

१८.४ केस स्टडी ४: भावना धारणाको अनुभव

१८.४.१ पृष्ठभूमि

नाम: प्रिया (परिवर्तित नाम) उमेर: ३२ वर्ष पेशा: वकिल समस्या: क्रोध व्यवस्थापन

१८.४.२ साधना

प्रियाले धारणा ४९ (क्रोध) को अभ्यास सुरु गरिन्।

पहिलो हप्ता: क्रोध आउँदा, त्यसलाई अवलोकन गर्न कठिन भयो।

दोस्रो हप्ता: बिस्तारै, क्रोधलाई अवलोकन गर्न सजिलो भयो।

तेस्रो हप्ता: क्रोधको ऊर्जालाई बुझ्न थालिन्।

एक महिनापछि: क्रोध कम भयो। शान्त रहन सजिलो भयो।

१८.४.३ अनुभव वर्णन

"म वकिल हुँ। काममा धेरै तनाव हुन्छ। क्रोध आउँथ्यो। धारणा ४९ अभ्यास गरेपछि, क्रोधलाई अवलोकन गर्न सिकें। अहिले, क्रोध आउँदा, म त्यसलाई हेर्छु। त्यो ऊर्जा हो। त्यसलाई सही दिशामा लगाउन सक्छु।"

१८.५ केस स्टडी ५: शरीर धारणाको अनुभव

१८.५.१ पृष्ठभूमि

नाम: विक्रम (परिवर्तित नाम) **उमेर:** ६० वर्ष **पेशा:** सेवानिवृत्त **समस्या:** शारीरिक दुखाइ, अर्थहीनता

१८.५.२ साधना

विक्रमले धारणा ९१ (शरीर शून्यता) को अभ्यास सुरु गरे।

पहिलो हप्ता: शरीरको विभिन्न भागहरूमा ध्यान दिन थाले।

दोस्रो हप्ता: शरीरको तनाव बुझ्न थाले।

तेस्रो हप्ता: शरीर हल्का महसुस हुन थाल्यो।

एक महिनापछि: शारीरिक दुखाइ घट्यो। जीवनमा नयाँ अर्थ भेटियो।

१८.५.३ अनुभव वर्णन

"सेवानिवृत्तिपछि, जीवन अर्थहीन लाग्थ्यो। शरीरमा दुखाइ थियो। धारणा ९१ अभ्यास गरेपछि, शरीरलाई नयाँ तरिकाले बुझें। अहिले, शरीर हल्का छ। जीवनमा नयाँ अर्थ छ।"

अध्याय १९: सामान्य अनुभवहरू र समाधानहरू

(Chapter 19: Common Experiences and Solutions)

१९.१ प्रारम्भिक चुनौतीहरू

१९.१.१ मन भटकाइ

समस्या: अभ्यासको समयमा मन भटकिन्छ।

समाधान:

- धैर्य राख्नुहोस्। यो सामान्य हो।
- मन भटकेको थाहा पाउनु नै प्रगति हो।
- बिस्तारै मनलाई फर्काउनुहोस्।

१९.१.२ निद्रा

समस्या: अभ्यासको समयमा निद्रा लाग्छ।

समाधान:

- पर्याप्त निद्रा लिनुहोस्।
- बिहान अभ्यास गर्नुहोस्।
- आँखा खोलेर अभ्यास गर्नुहोस्।

१९.१.३ अधीरता

समस्या: परिणाम तुरुन्त नआउँदा अधीरता हुन्छ।

समाधान:

- अपेक्षा नराख्नुहोस्।
- प्रक्रियामा ध्यान दिनुहोस्।
- नियमित अभ्यास गर्नुहोस्।

१९.२ मध्यवर्ती अनुभवहरू

१९.२.१ शारीरिक संवेदना

अनुभव: अभ्यासको समयमा शरीरमा विभिन्न संवेदनाहरू आउँछन् - कम्पन, तातोपन, चिसोपन।

व्याख्या: यी सामान्य अनुभवहरू हुन्। ऊर्जा प्रवाहको संकेत हो।

सुझाव:

- अनुभवमा नअडकिनुहोस्।
- केवल अवलोकन गर्नुहोस्।
- अभ्यास जारी राख्नुहोस्।

१९.२.२ भावनात्मक विस्फोट

अनुभव: अभ्यासको समयमा पुरानो भावनाहरू उठ्छन् - दुःख, क्रोध, भय।

व्याख्या: यो शुद्धिकरण प्रक्रिया हो। दबिएका भावनाहरू बाहिर आउँछन्।

सुझाव:

- भावनालाई अनुमति दिनुहोस्।
- अवलोकन गर्नुहोस्।
- बिस्तारै शान्त हुन्छ।

१९.२.३ दृश्य अनुभव

अनुभव: अभ्यासको समयमा विभिन्न दृश्यहरू देखिन्छन् - प्रकाश, रंग, आकृति।

व्याख्या: यी मनको प्रक्षेपण हुन्। महत्त्वपूर्ण छैनन्।

सुझाव:

- दृश्यमा नअडकिनुहोस्।
- अभ्यास जारी राख्नुहोस्।

१९.३ उन्नत अनुभवहरू

१९.३.१ शून्यता अनुभव

अनुभव: गहिरो ध्यानमा, सबै गायब हुन्छ। केवल शून्यता रहन्छ।

व्याख्या: यो महत्त्वपूर्ण अनुभव हो। निर्विकल्प अवस्थाको संकेत हो।

सुझाव:

- डराउनु पर्दैन।
- यो अवस्थामा रहनुहोस्।
- बिस्तारै फर्कनुहोस्।

१९.३.२ एकता अनुभव

अनुभव: साधक र साध्य एक हुन्छन्। "म" र "तिमी" को भेद गायब हुन्छ।

व्याख्या: यो अद्वैत अनुभव हो। परम लक्ष्यको झलक हो।

सुझाव:

- यो अनुभवलाई सम्झनुहोस्।
- दैनिक जीवनमा यसलाई लागू गर्नुहोस्।

१९.३.३ आनन्द अनुभव

अनुभव: गहिरो आनन्दको अनुभव हुन्छ। यो सांसारिक सुखभन्दा फरक हुन्छ।

व्याख्या: यो स्वानन्द हो। आत्माको स्वभाव हो।

सुझाव:

- आनन्दमा नअड्किनुहोस्।
- यो आनन्दलाई विस्तार गर्नुहोस्।

अध्याय २०: प्रायः सोधिने प्रश्नहरू

(Chapter 20: Frequently Asked Questions)

२०.१ सामान्य प्रश्नहरू

प्रश्न १: विज्ञान भैरव तन्त्र कुन धर्मको ग्रन्थ हो?

उत्तर: विज्ञान भैरव तन्त्र हिन्दू धर्मको कश्मीर शैववाद परम्पराको ग्रन्थ हो। तर यसका धारणाहरू सार्वभौमिक छन् र कुनै पनि धर्मको व्यक्तिले अभ्यास गर्न सक्छ।

प्रश्न २: के यो ग्रन्थ अभ्यास गर्न गुरु चाहिन्छ?

उत्तर: प्रारम्भिक धारणाहरू स्वयं अभ्यास गर्न सकिन्छ। तर गहन साधनाको लागि योग्य गुरुको मार्गदर्शन लाभदायक हुन्छ।

प्रश्न ३: कति समय अभ्यास गर्नुपर्छ?

उत्तर: प्रारम्भमा, दिनको १५-२० मिनेट पर्याप्त छ। बिस्तारै समय बढाउन सकिन्छ।

प्रश्न ४: कुन धारणाबाट सुरु गर्ने?

उत्तर: श्वास-केन्द्रित धारणाहरू (१-३) बाट सुरु गर्नु राम्रो हुन्छ। यी सरल र प्रभावकारी छन्।

प्रश्न ५: के सबै ११२ धारणाहरू अभ्यास गर्नुपर्छ?

उत्तर: आवश्यक छैन। आफूलाई उपयुक्त लाग्ने धारणाहरू छान्नुहोस्। एक धारणामा गहिरो जानु धेरै धारणाहरू सतही रूपमा गर्नुभन्दा राम्रो हो।

२०.२ अभ्यास सम्बन्धी प्रश्नहरू

प्रश्न ६: अभ्यासको लागि उत्तम समय कुन हो?

उत्तर: ब्रह्म मुहूर्त (बिहान ४-६ बजे) उत्तम मानिन्छ। तर आफूलाई सुविधाजनक समयमा अभ्यास गर्न सकिन्छ।

प्रश्न ७: के खाली पेटमा अभ्यास गर्नुपर्छ?

उत्तर: खाली पेट वा हल्का खाना खाएपछि अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ। भारी खाना खाएपछि २-३ घण्टा पर्खनुहोस्।

प्रश्न ८: कुन आसनमा बस्ने?

उत्तर: कुनै पनि आरामदायक आसनमा बस्न सकिन्छ। ढाड सोझो राख्नुहोस्।

प्रश्न ९: आँखा खोल्ने वा बन्द गर्ने?

उत्तर: धारणा अनुसार फरक हुन्छ। श्वास धारणाहरूमा आँखा बन्द गर्नु राम्रो हुन्छ। दृष्टि धारणाहरूमा आँखा खोल्नुपर्छ।

प्रश्न १०: के संगीत बजाउन सकिन्छ?

उत्तर: प्रारम्भमा, मौनमा अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ। पछि, हल्का संगीत प्रयोग गर्न सकिन्छ।

२०.३ अनुभव सम्बन्धी प्रश्नहरू

प्रश्न ११: अभ्यासमा कुनै अनुभव भएन। के गर्ने?

उत्तर: अनुभवको अपेक्षा नगर्नुहोस्। नियमित अभ्यास गर्नुहोस्। अनुभव आफैं आउँछ।

प्रश्न १२: अभ्यासमा डरलाग्दो अनुभव भयो। के गर्ने?

उत्तर: यो सामान्य हुन सक्छ। अभ्यास रोक्नुहोस्। शान्त हुनुहोस्। पछि फेरि सुरु गर्नुहोस्। यदि समस्या जारी रह्यो भने, गुरुको सल्लाह लिनुहोस्।

प्रश्न १३: अभ्यासपछि थकान लाग्छ। के गर्ने?

उत्तर: अभ्यासको समय घटाउनुहोस्। बिस्तारै बढाउनुहोस्।

प्रश्न १४: अभ्यासमा शारीरिक दुखाइ हुन्छ। के गर्ने?

उत्तर: आसन परिवर्तन गर्नुहोस्। यदि दुखाइ जारी रह्यो भने, चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस्।

प्रश्न १५: अभ्यासले दैनिक जीवनमा के फरक पार्छ?

उत्तर: नियमित अभ्यासले शान्ति, एकाग्रता, र आनन्द बढाउँछ। तनाव घटाउँछ। सम्बन्धहरू सुधार हुन्छन्।

यसरी, विज्ञान भैरव तन्त्रका धारणाहरूको अभ्यासले साधकको जीवनमा गहिरो परिवर्तन ल्याउन सक्छ।

भाग चार: मूल श्लोकहरू र अनुवाद

(Part Four: Original Verses and Translations)

अध्याय २१: विज्ञान भैरव तन्त्रका मूल श्लोकहरू

(Chapter 21: Original Verses of Vigyan Bhairav Tantra)

२१.१ प्रारम्भिक श्लोकहरू (Opening Verses)

श्लोक १-२: देवी प्रश्न

संस्कृत:

श्रुतं देव मया सर्वं रुद्रयामलसम्भवम्।
त्रिकभेदमशेषेण सारात्सारविभागशः॥१॥
अद्यापि न निवृत्तो मे संशयः परमेश्वर।
किं रूपं तत्त्वतो देव शब्दराशिकलामयम्॥२॥

नेपाली अनुवाद: "हे देव, मैले रुद्रयामलबाट उत्पन्न सबै कुरा सुनें। त्रिकको भेद अशेष रूपमा, सारको सारको विभाग अनुसार। तथापि, हे परमेश्वर, मेरो संशय अझै निवृत्त भएको छैन। हे देव, तत्त्वतः के रूप हो? के यो शब्दराशि र कलामय हो?"

अंग्रेजी अनुवाद: "O Lord, I have heard all that has emerged from the union of Rudra and his Shakti. I have heard about the differentiation of the Trika in its entirety, the essence of essences. Yet, O Supreme Lord, my doubt has not been dispelled. O Lord, what is the essential nature of reality? Is it a mass of words and parts?"

व्याख्या: यी श्लोकहरूमा, देवी पार्वतीले भगवान शिवलाई प्रश्न गर्दै हुनुहुन्छ। उनले रुद्रयामल तन्त्रबाट सबै कुरा सुनिसकेकी छन्, तर अझै उनको संशय निवृत्त भएको छैन। उनले परम सत्यको वास्तविक स्वरूप के हो भनेर सोध्दै हुनुहुन्छ।

श्लोक ३-४: देवी प्रश्न (जारी)

संस्कृत:

किं वा नवात्मभेदेन भैरवे भैरवाकृतौ।
त्रिशिरोभेदभिन्नं वा किं वा शक्तित्रयात्मकम्॥३॥

नादबिन्दुमयं वापि किं चन्द्रार्धनिरोधिकाः।
चक्रारूढमनच्छं वा किं वा शक्तिस्वरूपकम्॥४॥

नेपाली अनुवाद: "के यो नव आत्मभेदले भैरवमा भैरवाकृति हो? के यो त्रिशिरोभेदले भिन्न हो? के यो शक्ति त्रयात्मक हो? के यो नाद र बिन्दुमय हो? के यो चन्द्रार्ध निरोधिका हो? के यो चक्रारूढ वा अनच्छ हो? के यो शक्तिस्वरूप हो?"

अंग्रेजी अनुवाद: "Or, is the nature of Reality to be found in the nine-fold division of Navātman Bhairava? Is it differentiated by the Triśirobhairava tradition? Or is it embodied in the three Śaktis? Does it consist of Nāda (sonic resonance) and Bindu (the potent point)? Is it the half-moon and the obstructor? Is it the vowelless sound mounted on the chakras? Or is it simply the form of Śakti (Energy) itself?"

व्याख्या: देवीले विभिन्न तान्त्रिक अवधारणाहरूको बारेमा प्रश्न गर्दै हुनुहुन्छ - नव आत्मभेद, त्रिशिरोभेद, शक्ति त्रय, नाद, बिन्दु, चक्र आदि। उनले यी सबै अवधारणाहरूको परे परम सत्य के हो भनेर जान्न चाहनुहुन्छ।

श्लोक ५-६: शिव उत्तर

संस्कृत:

साधु साधु त्वया पृष्टं तन्त्रसारमिदं प्रिये।
गूहनीयतमं भद्रे तथापि कथयामि ते॥५॥
यत्किञ्चित्सकलं रूपं भैरवस्य प्रकीर्तितम्।
तदसारतया देवि विज्ञेयं शक्रजालवत्॥६॥

नेपाली अनुवाद: "साधु, साधु! तिमीले तन्त्रको सार सोध्यौ, हे प्रिये। यो अत्यन्त गोप्य छ, हे भद्रे, तथापि म तिमीलाई भन्छु। भैरवको जुनसुकै सकल रूप वर्णन गरिएको छ, त्यो असार (अवास्तविक) हो, हे देवि। यसलाई इन्द्रजाल जस्तै जान्नुपर्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद: "Excellent, excellent! You have asked about the very essence of Tantra, O dear one. Although it is the most profound secret, O gracious one, I will nonetheless reveal it to you. Whatever form of Bhairava with attributes (sakala) has been proclaimed, know that to be insubstantial, O Goddess, like a magical illusion (Indra's net)."

व्याख्या: शिवले देवीको प्रश्नको प्रशंसा गर्दै उत्तर दिन सुरु गर्नुहुन्छ। उनले भन्नुहुन्छ कि भैरवको जुनसुकै सकल (सीमित) रूप वर्णन गरिएको छ, त्यो असार (अवास्तविक) हो। यसलाई इन्द्रजाल (जादू) जस्तै बुझ्नुपर्छ।

२१.२ धारणा श्लोकहरू (Dharana Verses)

धारणा १: श्वास प्रवेश

संस्कृत:

ऊर्ध्वे प्राणो ह्यधो जीवो विसर्गात्मा परोच्चरेत्।
उत्पत्तिद्वितयस्थाने भरणाद्भरिता स्थितिः॥

नेपाली अनुवाद: "प्राण माथि जान्छ, जीव तल जान्छ। विसर्गात्मा (श्वास) परोच्चरेत् (बाहिर जान्छ)। उत्पत्तिको दुई स्थानमा, भरणाबाट भरिता स्थिति हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद: "The prana rises up, the jiva descends. The breath goes out. At the two places of arising, through filling, the state of fullness occurs."

विस्तृत व्याख्या: यो धारणामा, श्वासको प्रवाहमा ध्यान दिइन्छ। प्राण (श्वास) माथि उठ्छ र तल ओर्ल्छ। जहाँ श्वास भित्र आउँछ र जहाँ श्वास बाहिर जान्छ - यी दुई बिन्दुहरूमा ध्यान दिँदा, "भरिता स्थिति" (पूर्णताको अवस्था) प्राप्त हुन्छ।

धारणा २: श्वास निष्कासन

संस्कृत:

मरुतोऽन्तर्बहिर्वापि वियदयुग्मानिवर्तनात्।
भैरव्या भैरवस्येत्यं भैरवि व्यज्यते वपुः॥

नेपाली अनुवाद: "वायु भित्र वा बाहिर, आकाश युग्मको निवर्तनबाट, भैरवीको भैरवको यस्तो, हे भैरवि, वपुः (शरीर/स्वरूप) व्यक्त हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद: "Whether the breath is inside or outside, through the cessation of the pair of spaces, O Bhairavi, thus the form of Bhairava through Bhairavi is revealed."

विस्तृत व्याख्या: यो धारणामा, श्वासको भित्र र बाहिर जाने प्रक्रियामा ध्यान दिइन्छ। जहाँ श्वास भित्र र बाहिर जाने बीचको "आकाश" (खाली स्थान) छ, त्यहाँ ध्यान दिँदा, भैरवको स्वरूप प्रकट हुन्छ।

धारणा ३: श्वास मोड

संस्कृत:

न व्रजेन्न विशेच्छक्तिर्मरुद्रूपा विकासिते।
निर्विकल्पकतया मध्ये तथा भैरवरूपता॥

नेपाली अनुवाद: "शक्ति न जान्छ, न आउँछ, वायुरूपा विकासितेमा। निर्विकल्पकताले मध्यमा, त्यसबाट भैरवरूपता।"

अंग्रेजी अनुवाद: "The Shakti in the form of breath neither goes out nor comes in. In the middle, through the state of no-thought, Bhairava-nature is attained."

विस्तृत व्याख्या: यो धारणामा, श्वासको मोडमा ध्यान दिइन्छ। जहाँ श्वास न भित्र जान्छ न बाहिर जान्छ - त्यो मध्य बिन्दुमा, निर्विकल्प (विचारहीन) अवस्थामा, भैरव स्वरूप प्राप्त हुन्छ।

धारणा ४८: आनन्द

संस्कृत:

लेहनामन्थनाकोटैः स्त्रीसुखस्य भरात्स्मृतेः।
शक्त्यभावेऽपि देवेशि भावेदानन्दसम्प्लवः॥

नेपाली अनुवाद: "चुम्बन, मन्थन आदिबाट स्त्री सुखको भरको स्मृतिले, शक्तिको अभावमा पनि, हे देवेशि, आनन्दको सम्प्लव हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद: "Through the memory of the fullness of the bliss of union, even in the absence of a partner, O Goddess, there is a flood of bliss."

विस्तृत व्याख्या: यो धारणामा, आनन्दको स्मृतिमा ध्यान दिइन्छ। गहन आनन्दको अनुभवको स्मृति मात्रले पनि, साथी बिना पनि, आनन्दको बाढी आउन सक्छ। यो आनन्द बाह्य स्रोतमा निर्भर छैन।

यो धारणाले आनन्दको एक गहिरो र सूक्ष्म स्रोतलाई उजागर गर्दछ: **स्मृति (memory)**। तन्त्रमा, विशेष गरी कौल परम्परामा, शारीरिक अनुभवहरूलाई आध्यात्मिक जागरणको साधन मानिन्छ। तर यो धारणाले त्योभन्दा एक कदम अगाडि बढेर देखाउँछ कि केवल गहन अनुभवको स्मृति मात्र पनि त्यति नै शक्तिशाली हुन सक्छ।

श्लोकको मुख्य सन्देश यो हो कि जब कुनै व्यक्तिले आफ्नो साथीसँगको मिलनको क्रममा प्राप्त भएको चरम सुख र आनन्दलाई तीव्रताका साथ स्मरण गर्दछ, तब त्यो आनन्दको अवस्था फेरि उत्पन्न हुन सक्छ, चाहे त्यो बेला उसको साथी शारीरिक रूपमा उपस्थित नहोस्। यहाँ "शक्ति" (śakti) शब्दले ऊर्जा र स्त्री साथी दुवैलाई जनाउँछ। "शक्तिको अभावमा पनि" (śaktyabhāve'pi) भन्नुको अर्थ हो, बाह्य ऊर्जा स्रोत वा भौतिक साथी बिना पनि, त्यो आनन्दको अनुभव गर्न सकिन्छ।

यो अभ्यास कल्पना वा दिवास्वप्न होइन। योगी मत्स्येन्द्रनाथ र रेभ. जोन डुपुचेको व्याख्या अनुसार, यो अभ्यासको लागि पहिले वास्तविक अनुभव हुनु आवश्यक छ। यो कुनै नभएको कुराको कल्पना गर्नु होइन, तर भइसकेको वास्तविक र गहन अनुभवको स्मृतिमा डुब्नु हो। जब त्यो स्मृतिको तीव्रता पर्याप्त हुन्छ, चेतनाले त्यो आनन्दको अवस्थालाई पुनः सिर्जना गर्दछ।

यसले एक महत्त्वपूर्ण तान्त्रिक सिद्धान्तलाई प्रमाणित गर्दछ: आनन्द बाह्य वस्तु वा व्यक्तिमा निर्भर छैन, यो चेतनाको अन्तर्निहित स्वभाव हो। बाह्य अनुभवहरूले केवल त्यो भित्री आनन्दलाई प्रकट गर्ने उत्प्रेरकको काम गर्दछन्। एकपटक त्यो आनन्दको अनुभव भइसकेपछि, चेतनाले त्यसलाई स्मृति मार्फत सीधै पहुँच गर्न सिक्दछ। यसरी, साधक बिस्तारै बाह्य निर्भरताबाट मुक्त हुँदै जान्छ र आफ्नो भित्री आनन्दको स्रोतमा स्थापित हुन्छ।

धारणा ७१: ॐ ध्वनि

संस्कृत:

पिण्डमन्त्रस्य सर्वस्य स्थूलवर्णक्रमेण तु।
अर्धेन्दुबिन्दुनादान्तः शून्योच्चारद्भवेच्छिवः॥

नेपाली अनुवाद: "पिण्डमन्त्रको सबैको स्थूल वर्णक्रमले, अर्धेन्दु, बिन्दु, नादान्तः, शून्य उच्चारबाट शिव हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद: "Through the gross sequence of letters of any seed mantra, through the utterance of the half-moon, bindu, resonance, and void, one becomes Shiva."

विस्तृत व्याख्या: यो धारणामा, मन्त्र उच्चारणमा ध्यान दिइन्छ। कुनै पनि बीज मन्त्र (जस्तै ॐ) को उच्चारण गर्दा, अर्धेन्दु (अर्धचन्द्र), बिन्दु, नाद, र शून्यमा ध्यान दिँदा, शिव अवस्था प्राप्त हुन्छ।

धारणा ९१: शरीर शून्यता

संस्कृत:

पीनां च दुर्बलां शक्तिं ध्यात्वा द्वादशगोचरे।
प्रविश्य हृदये ध्यायन्मुक्तः स्वातन्त्र्यमाप्नुयात्॥

नेपाली अनुवाद: "पीन र दुर्बल शक्तिलाई द्वादश गोचरमा ध्यान गरेर, हृदयमा प्रविश्य ध्यान गर्दा, मुक्त भएर स्वातन्त्र्य प्राप्त गर्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद: "Meditating on the strong and weak energy in the twelve-finger space, entering the heart and meditating, one becomes liberated and attains freedom."

विस्तृत व्याख्या: यो धारणामा, शरीरको ऊर्जामा ध्यान दिइन्छ। द्वादशान्त (बाह्र औंला माथिको स्थान) मा ऊर्जामा ध्यान दिँदा, र त्यसपछि हृदयमा प्रवेश गर्दा, मुक्ति र स्वातन्त्र्य प्राप्त हुन्छ।

धारणा ११२: अन्तिम धारणा

संस्कृत:

सर्वं जगत्स्वदेहं वा स्वानन्दभरितं स्मरेत्।
युगपत्स्वामृतेनैव परानन्दमयो भवेत्॥

नेपाली अनुवाद: "सम्पूर्ण जगत् वा स्वदेहलाई स्वानन्दले भरिएको स्मरण गर्दा, युगपत् स्वामृतले नै परानन्दमय हुन्छ।"

अंग्रेजी अनुवाद: "Remembering the entire universe or one's own body as filled with one's own bliss, simultaneously through one's own nectar, one becomes full of supreme bliss."

विस्तृत व्याख्या: यो अन्तिम धारणामा, सम्पूर्ण जगत् वा आफ्नो शरीरलाई आनन्दले भरिएको भावना गरिन्छ। यसरी भावना गर्दा, साधक परम आनन्दमय हुन्छ। यो सबैभन्दा सरल र प्रत्यक्ष धारणा हो।

२१.३ समापन श्लोकहरू (Closing Verses)

श्लोक १६१-१६३: उपसंहार

संस्कृत:

इत्येषा कथिता देवि परमामृतधारणा।
एतस्यां यः स्थितो नित्यं स भैरवसमो भवेत्॥१६१॥
अक्षरं परमं ब्रह्म यत्र वाचो निवर्तन्ते।
अप्राप्य मनसा सार्धं तद्विष्णोः परमं पदम्॥१६२॥
इति श्रीविज्ञानभैरवे शिवशक्तिसंवादे
धारणाशतद्वादशकं सम्पूर्णम्॥१६३॥

नेपाली अनुवाद: "यसरी, हे देवि, परम अमृत धारणा कथित भयो। यसमा जो नित्य स्थित छ, ऊ भैरव समान हुन्छ। अक्षर परम ब्रह्म हो, जहाँ वाचा निवर्तन्ते (वाणी फर्कन्छ)। मनले पनि अप्राप्य, त्यो विष्णुको परम पद हो। यसरी श्री विज्ञान भैरवमा शिव-शक्ति संवादमा धारणा शतद्वादशक (११२) सम्पूर्ण।"

अंग्रेजी अनुवाद: "Thus, O Goddess, the supreme nectar of dharanas has been told. One who is established in this constantly becomes equal to Bhairava. The imperishable is the supreme Brahman, where speech turns back. Unattainable even by the mind, that is the supreme abode of Vishnu. Thus in the glorious Vigyan Bhairav, in the dialogue between Shiva and Shakti, the one hundred and twelve dharanas are complete."

विस्तृत व्याख्या: यी समापन श्लोकहरूमा, शिवले धारणाहरूको महत्त्व बताउनुहुन्छ। जो साधक यी धारणाहरूमा स्थित हुन्छ, ऊ भैरव समान हुन्छ। परम सत्य शब्द र मनको परे छ। यो विष्णुको परम पद हो। यसरी ११२ धारणाहरू सम्पूर्ण हुन्छन्।

अध्याय २२: श्लोकहरूको विस्तृत व्याख्या

(Chapter 22: Detailed Commentary on Verses)

२२.१ प्रारम्भिक श्लोकहरूको व्याख्या

देवी प्रश्नको महत्त्व

देवी पार्वतीको प्रश्न अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। उनले सबै तान्त्रिक ज्ञान सुनिसकेकी छन्, तर अझै उनको संशय निवृत्त भएको छैन।

प्रश्नको गहिराइ: देवीको प्रश्न सतही छैन। यो परम सत्यको खोजी हो। उनले सोध्दै हुनुहुन्छ - "के परम सत्य शब्दहरूमा छ? के यो अवधारणाहरूमा छ? के यो कलामा छ?"

प्रश्नको उत्तर: शिवको उत्तर स्पष्ट छ - परम सत्य शब्द र अवधारणाहरू परे (Beyond) छ। यो अनुभवको विषय हो, वर्णनको होइन (परे - परम सत्य)। यहाँ परे को अर्थ हो "beyond" वा "transcending" असीम, अवर्णनीय र निराकार)।

शिव उत्तरको महत्त्व

शिवले देवीको प्रश्नको प्रशंसा गर्नुहुन्छ। उनले भन्नुहुन्छ - "साधु, साधु! तिमीले तन्त्रको सार सोध्यौ।"

गोप्यता: शिवले भन्नुहुन्छ कि यो ज्ञान अत्यन्त गोप्य छ। यो सबैलाई दिइँदैन। केवल योग्य साधकलाई दिइन्छ।

असारता: शिवले भन्नुहुन्छ कि भैरवको जुनसुकै सकल (सीमित) रूप वर्णन गरिएको छ, त्यो असार (अवास्तविक) हो। यसलाई इन्द्रजाल (जादू) जस्तै बुझ्नुपर्छ। यसको अर्थ - सबै वर्णन, सबै अवधारणा, सबै शब्द - यी सबै परम सत्यको केवल संकेत हुन्, परम सत्य होइनन्।

२२.२ धारणा श्लोकहरूको व्याख्या

श्वास धारणाहरूको महत्त्व

श्वास धारणाहरू (१-२४) विज्ञान भैरव तन्त्रमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण छन्।

श्वास र चेतना: श्वास र चेतना गहिरो रूपमा जोडिएका छन्। श्वासमा ध्यान दिँदा, चेतना शुद्ध हुन्छ।

श्वासको मोड: श्वासको मोड (जहाँ श्वास भित्र आउँछ र बाहिर जान्छ) विशेष महत्त्वको छ। यो "संधि" (Junction) हो, जहाँ परम सत्यको झलक पाइन्छ।

भावना धारणाहरूको महत्त्व

भावना धारणाहरू (४८-७०) अद्वितीय छन्।

भावनाको ऊर्जा: भावनाहरू (आनन्द, क्रोध, भय आदि) मा गहन ऊर्जा छ। यो ऊर्जालाई सही दिशामा लगाउँदा, आध्यात्मिक जागरण हुन्छ।

भावनाको रूपान्तरण: भावनालाई दबाउनु होइन, बल्कि रूपान्तरण गर्नु हो। क्रोधको ऊर्जालाई जागरणको ऊर्जामा रूपान्तरण गर्न सकिन्छ।

ध्वनि धारणाहरूको महत्त्व

ध्वनि धारणाहरू (७१-९०) शक्तिशाली छन्।

नाद र चेतना: ध्वनि (नाद) चेतनाको अभिव्यक्ति हो। ध्वनिमा ध्यान दिँदा, चेतनाको स्रोतमा पुगिन्छ।

ॐ: ॐ सबैभन्दा शक्तिशाली मन्त्र हो। यसले सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको कम्पन समावेश गर्दछ।

शरीर धारणाहरूको महत्त्व

शरीर धारणाहरू (९१-११२) व्यावहारिक छन्।

शरीर मन्दिर: शरीर आत्माको मन्दिर हो। शरीरमा ध्यान दिँदा, आत्माको अनुभव हुन्छ।

शरीर शून्यता: शरीरलाई शून्य (खाली) भावना गर्दा, आत्माको प्रकाश देखिन्छ।

२२.३ समापन श्लोकहरूको व्याख्या

भैरव समानता

शिवले भन्नुहुन्छ - "यसमा जो नित्य स्थित छ, ऊ भैरव समान हुन्छ।"

भैरव के हो? भैरव शिवको एक रूप हो। भैरव भनेको "भय हरण गर्ने" हो। भैरव परम चेतना हो।

भैरव समान: जो साधक यी धारणाहरूमा स्थित हुन्छ, ऊ भैरव समान हुन्छ। यसको अर्थ - ऊ परम चेतनामा स्थित हुन्छ।

परम पद

शिवले भन्नुहुन्छ - "अक्षर परम ब्रह्म हो, जहाँ वाणी फर्कन्छ। मनले पनि अप्राप्य, त्यो विष्णुको परम पद हो।"

वाणी र मनको परे: परम सत्य शब्द र विचारको परे (Beyond) छ। वाणी त्यहाँ पुग्न सक्दैन। मन त्यहाँ पुग्न सक्दैन। परम सत्य ती सबैभन्दा परे छ - असीम, अवर्णनीय र निराकार छ।

विष्णुको परम पद: यो विष्णुको परम पद हो। यहाँ "विष्णु" भनेको सर्वव्यापी चेतना हो।

यसरी, विज्ञान भैरव तन्त्रका मूल श्लोकहरूले साधकलाई परम सत्यको मार्गमा मार्गदर्शन गर्दछन्।

भाग पाँच: धारणाहरूको गहन विश्लेषण

(Part Five: In-Depth Analysis of Dharanas)

अध्याय २३: श्वास धारणाहरूको गहन विश्लेषण (१-१२)

(Chapter 23: In-Depth Analysis of Breath Dharanas 1-12)

२३.१ धारणा १: श्वास प्रवेशको विस्तृत विश्लेषण

२३.१.१ शारीरिक पक्ष

श्वासको यात्रा: जब हामी श्वास भित्र लिन्छौं, वायु नाकबाट प्रवेश गर्छ। यो नासिका मार्गबाट हुँदै श्वासनली (Trachea) मा पुग्छ। त्यहाँबाट फोक्सो (Lungs) मा प्रवेश गर्छ।

प्राण प्रवाह: तान्त्रिक दृष्टिकोणमा, श्वाससँगै प्राण (Life Force) पनि शरीरमा प्रवेश गर्छ। यो प्राण नाडीहरूबाट हुँदै सम्पूर्ण शरीरमा फैलिन्छ।

मुख्य नाडीहरू:

- इडा (Ida): बायाँ नाकबाट जोडिएको, चन्द्र ऊर्जा
- पिंगला (Pingala): दायाँ नाकबाट जोडिएको, सूर्य ऊर्जा
- सुषुम्ना (Sushumna): मध्य नाडी, कुण्डलिनी मार्ग

२३.१.२ मानसिक पक्ष

मनको स्थिति: जब श्वास भित्र आउँछ, मन पनि भित्र आउँछ। यो आन्तरिक यात्रा हो।

विचारको प्रभाव: श्वास प्रवेशको समयमा, विचारहरू शान्त हुन्छन्। यो प्राकृतिक प्रक्रिया हो।

एकाग्रता: श्वास प्रवेशमा ध्यान दिँदा, मन एकाग्र हुन्छ।

२३.१.३ आध्यात्मिक पक्ष

प्राणको स्रोत: प्राण कहाँबाट आउँछ? यो ब्रह्माण्डीय ऊर्जाबाट आउँछ। श्वास भित्र लिँदा, हामी ब्रह्माण्डसँग जोडिन्छौं।

शिव प्रवेश: तान्त्रिक दृष्टिकोणमा, श्वास भित्र आउँदा शिव (चेतना) शरीरमा प्रवेश गर्छ।

एकता अनुभव: श्वास प्रवेशमा गहिरो ध्यान दिँदा, व्यक्ति र ब्रह्माण्डको एकता अनुभव हुन्छ।

२३.१.४ अभ्यास विधि (विस्तृत)

तयारी:

१. शान्त स्थान छान्नुहोस्
२. आरामदायक आसनमा बस्नुहोस्
३. ढाड सोझो राख्नुहोस्
४. आँखा बन्द गर्नुहोस्
५. शरीरलाई शिथिल गर्नुहोस्

मुख्य अभ्यास:

१. प्राकृतिक श्वास लिनुहोस्
२. श्वास भित्र आउँदा ध्यान दिनुहोस्
३. नाकको टुप्पोमा श्वासको स्पर्श महसुस गर्नुहोस्
४. श्वास भित्र जाँदा त्यसको यात्रा अनुसरण गर्नुहोस्
५. श्वास फोक्सोमा पुग्दा महसुस गर्नुहोस्
६. यो प्रक्रिया दोहोर्याउनुहोस्

समय:

- प्रारम्भमा: १० मिनेट
- मध्यम: २० मिनेट
- उन्नत: ३०+ मिनेट

२३.१.५ सामान्य गल्तीहरू

१. श्वास नियन्त्रण:

गल्ती: श्वासलाई जबरजस्ती नियन्त्रण गर्ने
सुधार: श्वासलाई प्राकृतिक रूपमा बग्न दिनुहोस्

२. तनाव:

गल्ती: अभ्यासमा तनाव लिने
सुधार: शिथिल रहनुहोस्

३. अपेक्षा:

गल्ती: तुरुन्त परिणामको अपेक्षा गर्ने
सुधार: धैर्य राख्नुहोस्

२३.२ धारणा २: श्वास निष्कासनको विस्तृत विश्लेषण

२३.२.१ शारीरिक पक्ष

श्वासको यात्रा: जब हामी श्वास बाहिर छोड्छौं, वायु फोक्सोबाट बाहिर आउँछ। यो श्वासनलीबाट हुँदै नाकबाट बाहिर निस्कन्छ।

अपान प्रवाह: श्वास बाहिर जाँदा, अपान वायु (Downward Energy) सक्रिय हुन्छ। यसले शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निकाल्छ।

शुद्धिकरण: श्वास निष्कासनले शारीरिक र मानसिक शुद्धिकरण गर्छ।

२३.२.२ मानसिक पक्ष

मनको स्थिति: जब श्वास बाहिर जान्छ, मन पनि विस्तार हुन्छ। यो बाह्य यात्रा हो।

विचारको त्याग: श्वास निष्कासनको समयमा, विचारहरूलाई त्याग्न सजिलो हुन्छ।

समर्पण: श्वास बाहिर छोड्नु समर्पणको प्रतीक हो।

२३.२.३ आध्यात्मिक पक्ष

प्राणको विसर्जन: श्वास बाहिर जाँदा, प्राण ब्रह्माण्डमा विसर्जित हुन्छ।

शक्ति विस्तार: तान्त्रिक दृष्टिकोणमा, श्वास बाहिर जाँदा शक्ति विस्तार हुन्छ।

विस्तार अनुभव: श्वास निष्कासनमा गहिरो ध्यान दिँदा, असीम विस्तारको अनुभव हुन्छ।

२३.२.४ अभ्यास विधि (विस्तृत)

तयारी: (धारणा १ जस्तै)

मुख्य अभ्यास:

१. प्राकृतिक श्वास लिनुहोस्
२. श्वास बाहिर जाँदा ध्यान दिनुहोस्
३. श्वास फोक्सोबाट बाहिर आउँदा महसुस गर्नुहोस्
४. श्वास नाकबाट बाहिर निस्कँदा महसुस गर्नुहोस्
५. श्वास शरीरबाट बाहिर जाँदा त्यसको यात्रा अनुसरण गर्नुहोस्
६. श्वाससँगै विचारहरू पनि बाहिर जाँदैछन् भनेर भावना गर्नुहोस्
७. यो प्रक्रिया दोहोर्याउनुहोस्

२३.३ धारणा ३: श्वास मोडको विस्तृत विश्लेषण

२३.३.१ शारीरिक पक्ष

मोडको स्थान: श्वासको मोड दुई ठाउँमा हुन्छ:

१. श्वास भित्र आएपछि, बाहिर जानुअघि
२. श्वास बाहिर गएपछि, भित्र आउनुअघि

शारीरिक प्रक्रिया: यी मोडहरूमा, श्वास क्षणभर रोकिन्छ। यो प्राकृतिक प्रक्रिया हो।

२३.३.२ मानसिक पक्ष

मनको स्थिति: श्वासको मोडमा, मन पनि क्षणभर रोकिन्छ। विचारहरू शान्त हुन्छन्।

निर्विकल्प अवस्था: यो मोडमा, निर्विकल्प (विचारहीन) अवस्था अनुभव हुन्छ।

२३.३.३ आध्यात्मिक पक्ष

संधि: यो मोड "संधि" (Junction) हो। यहाँ प्राण र अपान मिल्छन्।

शिव-शक्ति मिलन: तान्त्रिक दृष्टिकोणमा, यो मोडमा शिव र शक्ति मिल्छन्।

परम अनुभव: यो मोडमा गहिरो ध्यान दिँदा, परम सत्यको झलक पाइन्छ।

२३.३.४ अभ्यास विधि (विस्तृत)

मुख्य अभ्यास:

१. प्राकृतिक श्वास लिनुहोस्
२. श्वास भित्र आएपछि, बाहिर जानुअघिको क्षणमा ध्यान दिनुहोस्
३. त्यो क्षणमा रहनुहोस्
४. श्वास बाहिर गएपछि, भित्र आउनुअघिको क्षणमा ध्यान दिनुहोस्
५. त्यो क्षणमा रहनुहोस्
६. यो प्रक्रिया दोहोर्याउनुहोस्

महत्त्वपूर्ण: श्वासलाई जबरजस्ती नरोक्नुहोस्। प्राकृतिक मोडमा ध्यान दिनुहोस्।

२३.४ धारणा ४-६: भ्रूमध्य, हृदय, मूर्धा

२३.४.१ धारणा ४: भ्रूमध्य

स्थान: भ्रूमध्य (Bhru madhya) दुई भौहरूको बीचमा छ। यसलाई "आज्ञा चक्र" (Ajna Chakra) वा "तृतीय नेत्र" (Third Eye) पनि भनिन्छ।

महत्त्व: यो स्थान अन्तर्दृष्टि र ज्ञानको केन्द्र हो।

अभ्यास: श्वास भित्र आउँदा, प्राणलाई भ्रूमध्यमा केन्द्रित गर्नुहोस्।

२३.४.२ धारणा ५: हृदय

स्थान: हृदय (Hridaya) छातीको बीचमा छ। यो "अनाहत चक्र" (Anahata Chakra) को स्थान हो।

महत्त्व: यो स्थान प्रेम, करुणा, र आत्माको केन्द्र हो।

अभ्यास: श्वास भित्र आउँदा, प्राणलाई हृदयमा केन्द्रित गर्नुहोस्।

२३.४.३ धारणा ६: मूर्धा

स्थान: मूर्धा (Murdha) टाउकोको शीर्षमा छ। यो "सहस्रार चक्र" (Sahasrara Chakra) को स्थान हो।

महत्त्व: यो स्थान परम चेतनाको केन्द्र हो।

अभ्यास: श्वास भित्र आउँदा, प्राणलाई मूर्धामा केन्द्रित गर्नुहोस्।

२३.५ धारणा ७-९: द्वादशान्त र प्राण गति

२३.५.१ धारणा ७: द्वादशान्त

स्थान: द्वादशान्त (Dvadashanta) टाउकोको बाह्र औंला माथि छ।

महत्त्व: यो स्थान शरीरको बाहिर छ। यहाँ ध्यान दिँदा, शरीर-बोधबाट मुक्ति हुन्छ।

अभ्यास: श्वास बाहिर जाँदा, प्राणलाई द्वादशान्तमा केन्द्रित गर्नुहोस्।

२३.५.२ धारणा ८: प्राण उत्थान

प्रक्रिया: प्राणलाई मूलाधारबाट सहस्रारसम्म उठाउनुहोस्।

अभ्यास: श्वास भित्र आउँदा, प्राणलाई माथि उठाउनुहोस्।

२३.५.३ धारणा ९: प्राण अवरोहण

प्रक्रिया: प्राणलाई सहस्रारबाट मूलाधारसम्म ओर्लाउनुहोस्।

अभ्यास: श्वास बाहिर जाँदा, प्राणलाई तल ओर्लाउनुहोस्।

२३.६ धारणा १०-१२: प्राण विस्तार र संकोच

२३.६.१ धारणा १०: प्राण विस्तार

प्रक्रिया: प्राणलाई शरीरभर विस्तार गर्नुहोस्।

अभ्यास: श्वास भित्र आउँदा, प्राणलाई सम्पूर्ण शरीरमा फैलाउनुहोस्।

२३.६.२ धारणा ११: प्राण संकोच

प्रक्रिया: प्राणलाई एक बिन्दुमा संकोच गर्नुहोस्।

अभ्यास: श्वास बाहिर जाँदा, प्राणलाई हृदयमा संकोच गर्नुहोस्।

२३.६.३ धारणा १२: प्राण संतुलन

प्रक्रिया: प्राणको विस्तार र संकोचलाई संतुलित गर्नुहोस्।

अभ्यास: श्वासको प्राकृतिक लयमा, प्राणको विस्तार र संकोच अनुभव गर्नुहोस्।

अध्याय २४: दृष्टि धारणाहरूको गहन विश्लेषण (२५-३६)

(Chapter 24: In-Depth Analysis of Vision Dharanas 25-36)

२४.१ धारणा २५: आकाश दृष्टिको विस्तृत विश्लेषण

२४.१.१ शारीरिक पक्ष

आँखाको स्थिति: आँखा खोलेर, खुला आकाशमा हेर्नुहोस्। आँखालाई तनाव नदिनुहोस्।

शरीर स्थिति: आरामदायक स्थितिमा बस्नुहोस्। ढाड सोझो राख्नुहोस्।

२४.१.२ मानसिक पक्ष

मनको विस्तार: आकाश हेर्दा, मन पनि विस्तार हुन्छ। सीमाहरू गायब हुन्छन्।

विचारको शान्ति: आकाशको विशालतामा, विचारहरू शान्त हुन्छन्।

२४.१.३ आध्यात्मिक पक्ष

आकाश र चेतना: आकाश चेतनाको प्रतीक हो। जसरी आकाश असीम छ, त्यसरी चेतना पनि असीम छ।

शून्यता अनुभव: आकाश हेर्दा, शून्यताको अनुभव हुन्छ।

२४.१.४ अभ्यास विधि (विस्तृत)

उत्तम समय:

- बिहान सूर्योदयको समय
- साँझ सूर्यास्तको समय
- राति ताराहरू देखिँदा

स्थान:

- खुला मैदान
- छत
- पहाडको शिखर

अभ्यास:

१. आरामदायक स्थितिमा बस्नुहोस्
२. आँखा खोलेर आकाशमा हेर्नुहोस्

३. कुनै विशेष वस्तुमा ध्यान नदिनुहोस्
४. आकाशको विशालतामा ध्यान दिनुहोस्
५. आकाश र आफू एक हुँदैछन् भनेर भावना गर्नुहोस्
६. सीमाहरू गायब हुँदैछन् भनेर महसुस गर्नुहोस्

२४.२ धारणा २६-२८: बिन्दु, अन्धकार, प्रकाश

२४.२.१ धारणा २६: बिन्दु दृष्टि

अभ्यास: एक बिन्दुमा ध्यान दिनुहोस्। त्यो बिन्दु मैनुबत्तीको ज्वाला, तारा, वा कुनै पनि सानो वस्तु हुन सक्छ।

प्रभाव: एकाग्रता बढ्छ। मन शान्त हुन्छ।

२४.२.२ धारणा २७: अन्धकार दृष्टि

अभ्यास: अन्धकारमा ध्यान दिनुहोस्। आँखा बन्द गरेर वा अँध्यारो कोठामा बसेर अभ्यास गर्नुहोस्।

प्रभाव: आन्तरिक प्रकाश देखिन्छ। गहिरो शान्ति आउँछ।

२४.२.३ धारणा २८: प्रकाश दृष्टि

अभ्यास: प्रकाशमा ध्यान दिनुहोस्। सूर्यको प्रकाश, मैनुबत्तीको ज्वाला, वा कुनै पनि प्रकाश स्रोत हुन सक्छ।

प्रभाव: चेतना प्रकाशित हुन्छ। आनन्द आउँछ।

२४.३ धारणा २९-३२: रंग र आकृति

२४.३.१ धारणा २९: नीलो आकाश

अभ्यास: नीलो आकाशमा ध्यान दिनुहोस्।

प्रभाव: शान्ति र विस्तारको अनुभव।

२४.३.२ धारणा ३०: सूर्यास्तको रंग

अभ्यास: सूर्यास्तको समय आकाशको रंगहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

प्रभाव: सौन्दर्य र आनन्दको अनुभव।

२४.३.३ धारणा ३१: इन्द्रेणी

अभ्यास: इन्द्रेणी (Rainbow) मा ध्यान दिनुहोस्।

प्रभाव: रंगहरूको ऊर्जा अनुभव।

२४.३.४ धारणा ३२: ज्यामितीय आकृति

अभ्यास: यन्त्र वा मण्डलमा ध्यान दिनुहोस्।

प्रभाव: एकाग्रता र आन्तरिक व्यवस्था।

२४.४ धारणा ३३-३६: आन्तरिक दृष्टि

२४.४.१ धारणा ३३: आँखा बन्द गरेर दृष्टि

अभ्यास: आँखा बन्द गरेर, आन्तरिक अन्धकारमा ध्यान दिनुहोस्।

प्रभाव: आन्तरिक प्रकाश देखिन्छ।

२४.४.२ धारणा ३४: भ्रूमध्य दृष्टि

अभ्यास: आँखा बन्द गरेर, भ्रूमध्यमा ध्यान दिनुहोस्।

प्रभाव: तृतीय नेत्र सक्रिय हुन्छ।

२४.४.३ धारणा ३५: हृदय दृष्टि

अभ्यास: आँखा बन्द गरेर, हृदयमा ध्यान दिनुहोस्।

प्रभाव: प्रेम र करुणा जाग्न।

२४.४.४ धारणा ३६: सहस्रार दृष्टि

अभ्यास: आँखा बन्द गरेर, टाउकोको शीर्षमा ध्यान दिनुहोस्।

प्रभाव: परम चेतनासँग जोडिन्छ।

अध्याय २५: भावना धारणाहरूको गहन विश्लेषण (४८-६०)

(Chapter 25: In-Depth Analysis of Emotion Dharanas 48-60)

२५.१ धारणा ४८: आनन्दको विस्तृत विश्लेषण

२५.१.१ आनन्दको प्रकृति

बाह्य आनन्द: बाह्य आनन्द बाह्य वस्तु वा परिस्थितिबाट आउँछ। यो अस्थायी हुन्छ।

आन्तरिक आनन्द: आन्तरिक आनन्द भित्रबाट आउँछ। यो स्थायी हुन्छ।

परम आनन्द: परम आनन्द (Paramananda) आत्माको स्वभाव हो। यो सधैं उपस्थित छ।

२५.१.२ आनन्दको स्रोत

प्रश्न: आनन्द कहाँबाट आउँछ?

उत्तर: आनन्द बाहिरबाट आउँदैन। यो भित्रबाट आउँछ। बाह्य वस्तुहरू केवल ट्रिगर हुन्।

उदाहरण: जब हामी स्वादिष्ट खाना खान्छौं, आनन्द खानाबाट आउँदैन। खानाले हाम्रो आन्तरिक आनन्दलाई जगाउँछ।

२५.१.३ अभ्यास विधि (विस्तृत)

तयारी:

१. शान्त स्थान छान्नुहोस्
२. आरामदायक आसनमा बस्नुहोस्
३. आँखा बन्द गर्नुहोस्

मुख्य अभ्यास:

१. कुनै आनन्दको स्मृति ल्याउनुहोस्
२. त्यो आनन्दलाई पुनः अनुभव गर्नुहोस्
३. आनन्दको स्रोत खोज्नुहोस्
४. आनन्द कहाँबाट आउँछ?
५. आनन्द भित्रबाट आउँछ भनेर महसुस गर्नुहोस्
६. त्यो आन्तरिक आनन्दमा रहनुहोस्
७. आनन्दलाई विस्तार गर्नुहोस्

२५.२ धारणा ४९: क्रोधको विस्तृत विश्लेषण

२५.२.१ क्रोधको प्रकृति

क्रोध के हो? क्रोध एक शक्तिशाली ऊर्जा हो। यो अपेक्षा र वास्तविकताको बीचको खाडलबाट उत्पन्न हुन्छ।

क्रोधको ऊर्जा: क्रोधमा गहन ऊर्जा छ। यो ऊर्जालाई सही दिशामा लगाउन सकिन्छ।

२५.२.२ क्रोधको रूपान्तरण

दमन होइन: क्रोधलाई दबाउनु हुँदैन। दबाइएको क्रोध विस्फोट हुन्छ।

अभिव्यक्ति होइन: क्रोधलाई अरूमाथि व्यक्त गर्नु पनि हुँदैन। यसले सम्बन्ध बिगार्छ।

अवलोकन: क्रोधलाई अवलोकन गर्नुहोस्। यसको ऊर्जामा ध्यान दिनुहोस्।

रूपान्तरण: क्रोधको ऊर्जालाई जागरणको ऊर्जामा रूपान्तरण गर्नुहोस्।

२५.२.३ अभ्यास विधि (विस्तृत)

जब क्रोध आउँछ:

१. रोकिनुहोस्
२. श्वासमा ध्यान दिनुहोस्
३. क्रोधलाई अवलोकन गर्नुहोस्
४. क्रोध शरीरमा कहाँ महसुस हुन्छ?
५. त्यो ऊर्जामा ध्यान दिनुहोस्
६. ऊर्जालाई नाम नदिनुहोस्
७. केवल ऊर्जाको रूपमा अनुभव गर्नुहोस्
८. ऊर्जा बिस्तारै शान्त हुन्छ

२५.३ धारणा ५०: भयको विस्तृत विश्लेषण

२५.३.१ भयको प्रकृति

भय के हो? भय अज्ञातको प्रतिक्रिया हो। यो सुरक्षाको खोजी हो।

भयको स्रोत: भयको मूल स्रोत मृत्युको भय हो। अन्य सबै भयहरू यसबाट उत्पन्न हुन्छन्।

२५.३.२ भयको रूपान्तरण

भयलाई हेर्नुः भयलाई प्रत्यक्ष हेर्नुहोस्। भयबाट भाग्नु हुँदैन।

भयको स्रोत खोज्नुः भय कहाँबाट आउँछ? यसको मूल स्रोत के हो?

भयको परेः भयको परे जानुहोस्। त्यहाँ स्वातन्त्र्य छ।

२५.३.३ अभ्यास विधि (विस्तृत)

जब भय आउँछः

१. रोकिनुहोस्
२. श्वासमा ध्यान दिनुहोस्
३. भयलाई अवलोकन गर्नुहोस्
४. भय शरीरमा कहाँ महसुस हुन्छ?
५. भयको स्रोत खोज्नुहोस्
६. भयको परे जानुहोस्
७. त्यहाँ के छ?

२५.४ धारणा ५१-५५: अन्य भावनाहरू

२५.४.१ धारणा ५१: दुःख

अभ्यासः दुःखलाई अवलोकन गर्नुहोस्। दुःखको ऊर्जामा ध्यान दिनुहोस्।

२५.४.२ धारणा ५२: प्रेम

अभ्यासः प्रेमको अनुभवमा ध्यान दिनुहोस्। प्रेमको स्रोत खोज्नुहोस्।

२५.४.३ धारणा ५३: करुणा

अभ्यासः करुणाको अनुभवमा ध्यान दिनुहोस्। करुणालाई विस्तार गर्नुहोस्।

२५.४.४ धारणा ५४: आश्चर्य

अभ्यासः आश्चर्यको क्षणमा ध्यान दिनुहोस्। त्यो क्षणमा मन शान्त हुन्छ।

२५.४.५ धारणा ५५: उत्साह

अभ्यासः उत्साहको ऊर्जामा ध्यान दिनुहोस्। त्यो ऊर्जालाई आध्यात्मिक दिशामा लगाउनुहोस्।

२५.५ धारणा ५६-६०: इन्द्रिय अनुभव

२५.५.१ धारणा ५६: स्वाद

अभ्यास: खाना खाँदा, स्वादमा पूर्ण ध्यान दिनुहोस्।

२५.५.२ धारणा ५७: गन्ध

अभ्यास: सुगन्धमा पूर्ण ध्यान दिनुहोस्।

२५.५.३ धारणा ५८: स्पर्श

अभ्यास: स्पर्शको अनुभवमा पूर्ण ध्यान दिनुहोस्।

२५.५.४ धारणा ५९: दृष्टि

अभ्यास: हेर्दा, दृष्टिमा पूर्ण ध्यान दिनुहोस्।

२५.५.५ धारणा ६०: श्रवण

अभ्यास: सुन्दा, श्रवणमा पूर्ण ध्यान दिनुहोस्।

यसरी, प्रत्येक धारणाको गहन विश्लेषणले साधकलाई अभ्यासमा गहिराइ प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ।

अध्याय २६: ध्वनि धारणाहरूको गहन विश्लेषण (७१-८४)

(Chapter 26: In-Depth Analysis of Sound Dharanas 71-84)

२६.१ धारणा ७१: ओम ध्वनिको विस्तृत विश्लेषण

२६.१.१ ओमको प्रकृति

ओम के हो? ओम (ॐ) प्रणव मन्त्र हो। यो सबैभन्दा पवित्र र शक्तिशाली मन्त्र मानिन्छ।

ओमको संरचना: ओम तीन अक्षरबाट बनेको छ:

- अ (A): सृष्टि, ब्रह्मा, जागृत अवस्था
- उ (U): स्थिति, विष्णु, स्वप्न अवस्था
- म (M): संहार, शिव, सुषुप्ति अवस्था

ओमको परे: ओमको परे तुरीय (Fourth State) छ। यो परम चेतना हो।

२६.१.२ ओमको कम्पन

भौतिक कम्पन: ओम उच्चारण गर्दा, शरीरमा कम्पन उत्पन्न हुन्छ। यो कम्पन सम्पूर्ण शरीरमा फैलिन्छ।

ऊर्जा कम्पन: ओमको कम्पनले ऊर्जा केन्द्रहरू (चक्रहरू) लाई सक्रिय गर्छ।

ब्रह्माण्डीय कम्पन: ओम ब्रह्माण्डको मूल कम्पन हो। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड ओमबाट उत्पन्न भएको मानिन्छ।

२६.१.३ अभ्यास विधि (विस्तृत)

तयारी:

१. शान्त स्थान छान्नुहोस्
२. पद्मासन वा सुखासनमा बस्नुहोस्
३. ढाड सोझो राख्नुहोस्
४. आँखा बन्द गर्नुहोस्
५. केही गहिरो श्वास लिनुहोस्

मुख्य अभ्यास:

१. गहिरो श्वास भित्र लिनुहोस्
२. श्वास बाहिर छोड्दै "ओ-ओ-ओ-म-म-म" उच्चारण गर्नुहोस्
३. "ओ" लामो र "म" छोटो राख्नुहोस्
४. कम्पनलाई महसुस गर्नुहोस्
५. कम्पन शरीरमा कहाँ महसुस हुन्छ?
६. कम्पनलाई सम्पूर्ण शरीरमा फैलाउनुहोस्
७. ओम समाप्त भएपछि, मौनमा रहनुहोस्
८. त्यो मौनमा ध्यान दिनुहोस्
९. यो प्रक्रिया दोहोर्याउनुहोस्

समय:

- प्रारम्भमा: ११ पटक
- मध्यम: २१ पटक
- उन्नत: १०८ पटक

२६.१.४ ओमको प्रभाव

शारीरिक प्रभाव:

चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना : चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

- तनाव कम हुन्छ
- रक्तचाप सामान्य हुन्छ
- श्वास गहिरो हुन्छ
- शरीर शिथिल हुन्छ

मानसिक प्रभाव:

- मन शान्त हुन्छ
- एकाग्रता बढ्छ
- चिन्ता कम हुन्छ
- स्मृति सुधारिन्छ

आध्यात्मिक प्रभाव:

- चेतना विस्तार हुन्छ
- आन्तरिक शान्ति आउँछ
- आत्म-साक्षात्कारको मार्ग खुल्छ

२६.२ धारणा ७२-७५: अन्य मन्त्रहरू

२६.२.१ धारणा ७२: हं मन्त्र

हं के हो? हं (Ham) शिव बीज मन्त्र हो। यो विसर्ग (बाहिर जाने श्वास) को ध्वनि हो।

अभ्यास: श्वास बाहिर जाँदा "हं" उच्चारण गर्नुहोस् वा भावना गर्नुहोस्।

प्रभाव: शिव चेतनासँग जोडिन्छ।

२६.२.२ धारणा ७३: सः मन्त्र

सः के हो? सः (Sah) शक्ति बीज मन्त्र हो। यो पूरक (भित्र आउने श्वास) को ध्वनि हो।

अभ्यास: श्वास भित्र आउँदा "सः" उच्चारण गर्नुहोस् वा भावना गर्नुहोस्।

प्रभाव: शक्ति चेतनासँग जोडिन्छ।

२६.२.३ धारणा ७४: हंसः मन्त्र

हंसः के हो? हंसः (Hamsa) "म त्यो हुँ" (I am That) को अर्थ हो। यो श्वासको प्राकृतिक मन्त्र हो।

अभ्यास: श्वास बाहिर जाँदा "हं", भित्र आउँदा "सः" - यसरी प्राकृतिक श्वाससँगै मन्त्र जप हुन्छ।

प्रभाव: आत्मा र परमात्माको एकता अनुभव हुन्छ।

२६.२.४ धारणा ७५: सोऽहं मन्त्र

सोऽहं के हो? सोऽहं (So'ham) "त्यो म हुँ" (That I am) को अर्थ हो। यो हंसको उल्टो हो।

अभ्यास: श्वास भित्र आउँदा "सो", बाहिर जाँदा "हं" - यसरी प्राकृतिक श्वाससँगै मन्त्र जप हुन्छ।

प्रभाव: "म त्यो हुँ" - यो महावाक्यको अनुभव हुन्छ।

२६.३ धारणा ७६-८०: बाह्य ध्वनि

२६.३.१ धारणा ७६: घण्टी ध्वनि

अभ्यास: घण्टी बज्दा, त्यो ध्वनिमा ध्यान दिनुहोस्। ध्वनि बिस्तारै क्षीण हुँदा, त्यो क्षीण हुने प्रक्रियामा ध्यान दिनुहोस्। ध्वनि पूर्ण रूपमा गायब भएपछि, त्यो मौनमा ध्यान दिनुहोस्।

प्रभाव: ध्वनिको स्रोत (मौन) अनुभव हुन्छ।

२६.३.२ धारणा ७७: वाद्य ध्वनि

अभ्यास: कुनै वाद्य यन्त्रको ध्वनि सुन्दा, त्यो ध्वनिमा पूर्ण ध्यान दिनुहोस्।

प्रभाव: ध्वनिमा लीन हुँदा, मन शान्त हुन्छ।

२६.३.३ धारणा ७८: प्रकृतिको ध्वनि

अभ्यास: पानीको बग्ने आवाज, चराको चिरबिर, हावाको सुसुराहट - यी प्रकृतिका ध्वनिहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

प्रभाव: प्रकृतिसँग एकता अनुभव हुन्छ।

२६.३.४ धारणा ७९: भीडको ध्वनि

अभ्यास: भीडको हल्ला सुन्दा, त्यो ध्वनिमा ध्यान दिनुहोस्। ध्वनिलाई एक समग्र ध्वनिको रूपमा सुन्नुहोस्।

प्रभाव: ध्वनिको बीचमा पनि मौन अनुभव हुन्छ।

२६.३.५ धारणा ८०: मौन

अभ्यास: मौनमा ध्यान दिनुहोस्। ध्वनिहरूको बीचको मौनमा ध्यान दिनुहोस्।

प्रभाव: मौन चेतनाको स्वभाव हो। मौनमा ध्यान दिँदा, चेतना प्रकट हुन्छ।

२६.४ धारणा ८१-८४: आन्तरिक ध्वनि

२६.४.१ धारणा ८१: नाद ध्वनि

नाद के हो? नाद (Nada) आन्तरिक ध्वनि हो। यो बाह्य स्रोत बिना सुनिने ध्वनि हो।

अभ्यास: आँखा र कान बन्द गरेर, आन्तरिक ध्वनि सुन्नुहोस्।

प्रभाव: आन्तरिक ध्वनिमा ध्यान दिँदा, मन शान्त हुन्छ।

२६.४.२ धारणा ८२: अनाहत नाद

अनाहत नाद के हो? अनाहत नाद (Anahata Nada) "बिना बजाइएको ध्वनि" हो। यो हृदय चक्रमा सुनिन्छ।

अभ्यास: हृदय चक्रमा ध्यान दिँदा, अनाहत नाद सुन्नुहोस्।

प्रभाव: आत्माको ध्वनि सुनिन्छ।

२६.४.३ धारणा ८३: ओमकार नाद

ओमकार नाद के हो? ओमकार नाद ब्रह्माण्डको मूल ध्वनि हो। यो सधैं बजिरहेको छ।

अभ्यास: गहिरो ध्यानमा, ओमकार नाद सुन्नुहोस्।

प्रभाव: ब्रह्माण्डसँग एकता अनुभव हुन्छ।

२६.४.४ धारणा ८४: मौन नाद

मौन नाद के हो? मौन नाद ध्वनिको परे छ। यो परम मौन हो।

अभ्यास: सबै ध्वनिहरूको परे, परम मौनमा ध्यान दिनुहोस्।

प्रभाव: परम चेतना अनुभव हुन्छ।

अध्याय २७: शरीर धारणाहरूको गहन विश्लेषण (९१-११२)

(Chapter 27: In-Depth Analysis of Body Dharanas 91-112)

२७.१ धारणा ९१: शरीर शून्यताको विस्तृत विश्लेषण

२७.१.१ शरीर शून्यता के हो?

अवधारणा: शरीर शून्यता भनेको शरीरलाई खाली (Empty) भावना गर्नु हो। शरीर ठोस छैन, बल्कि खाली आकाश जस्तो छ।

वैज्ञानिक आधार: आधुनिक भौतिकशास्त्र अनुसार, परमाणु ९९.९९% खाली छ। शरीर परमाणुहरूबाट बनेको छ, त्यसैले शरीर पनि अधिकांश खाली छ।

तान्त्रिक दृष्टिकोण: शरीर चेतनाको अभिव्यक्ति हो। चेतना आकाश जस्तो खाली छ। त्यसैले शरीर पनि खाली छ।

२७.१.२ अभ्यास विधि (विस्तृत)

तयारी:

१. शान्त स्थान छान्नुहोस्
२. श्वासनमा पल्टनुहोस्
३. आँखा बन्द गर्नुहोस्
४. शरीरलाई शिथिल गर्नुहोस्

मुख्य अभ्यास:

१. पाउबाट सुरु गर्नुहोस्
२. पाउलाई खाली भावना गर्नुहोस्
३. पाउ आकाश जस्तो खाली छ
४. बिस्तारै माथि बढ्नुहोस्
५. खुट्टा, घुँडा, जाँघ - सबै खाली
६. पेट, छाती, हात - सबै खाली
७. गर्दन, टाउको - सबै खाली
८. सम्पूर्ण शरीर खाली छ
९. शरीर र आकाश एक हुन्छन्
१०. त्यो खालीपनमा रहनुहोस्

समय:

- प्रारम्भमा: १५ मिनेट
- मध्यम: ३० मिनेट
- उन्नत: ४५+ मिनेट

२७.१.३ प्रभाव

शारीरिक प्रभाव:

- गहिरो विश्राम
- तनाव मुक्ति
- शरीर हल्का महसुस

मानसिक प्रभाव:

- मन शान्त
- विचारहरू कम
- शान्ति अनुभव

आध्यात्मिक प्रभाव:

- शरीर-बोधबाट मुक्ति
- आत्म-साक्षात्कारको झलक
- एकता अनुभव

२७.२ धारणा ९२-९५: शरीर भागहरू

२७.२.१ धारणा ९२: हृदय

अभ्यास: हृदयमा ध्यान दिनुहोस्। हृदयलाई खाली भावना गर्नुहोस्।

प्रभाव: प्रेम र करुणा जाग्न।

२७.२.२ धारणा ९३: मस्तिष्क

अभ्यास: मस्तिष्कमा ध्यान दिनुहोस्। मस्तिष्कलाई खाली भावना गर्नुहोस्।

प्रभाव: विचारहरू शान्त हुन्छन्।

२७.२.३ धारणा ९४: मेरुदण्ड

अभ्यास: मेरुदण्डमा ध्यान दिनुहोस्। मेरुदण्डलाई प्रकाशको स्तम्भ भावना गर्नुहोस्।

प्रभाव: कुण्डलिनी जाग्न।

२७.२.४ धारणा ९५: त्वचा

अभ्यास: त्वचामा ध्यान दिनुहोस्। त्वचा शरीर र बाहिरी संसारको सीमा हो।

प्रभाव: सीमाहरू गायब हुन्छन्।

२७.३ धारणा ९६-१००: गति र क्रिया

२७.३.१ धारणा ९६: हिँडाइ

अभ्यास: हिँड्दा, हरेक पाइलामा ध्यान दिनुहोस्। पाउ जमिनमा टेक्दा महसुस गर्नुहोस्।

प्रभाव: वर्तमान क्षणमा रहिन्छ।

२७.३.२ धारणा ९७: दौडाइ

अभ्यास: दौड्दा, श्वास र गतिमा ध्यान दिनुहोस्।

प्रभाव: शरीर र मन एक हुन्छन्।

२७.३.३ धारणा ९८: नृत्य

अभ्यास: नाच्दा, गतिमा पूर्ण ध्यान दिनुहोस्। नृत्य ध्यान बन्छ।

प्रभाव: आनन्द र मुक्ति अनुभव।

२७.३.४ धारणा ९९: बसाइ

अभ्यास: बस्दा, शरीरको स्थितिमा ध्यान दिनुहोस्।

प्रभाव: स्थिरता र शान्ति।

२७.३.५ धारणा १००: सुताइ

अभ्यास: सुत्दा, शरीरको शिथिलतामा ध्यान दिनुहोस्।

प्रभाव: गहिरो विश्राम।

२७.४ धारणा १०१-१०५: शरीर र चेतना

२७.४.१ धारणा १०१: शरीर साक्षी

अभ्यास: शरीरलाई साक्षी भएर हेर्नुहोस्। शरीर छ, तर म शरीर होइन।

प्रभाव: शरीर-बोधबाट मुक्ति।

२७.४.२ धारणा १०२: शरीर प्रकाश

अभ्यास: शरीरलाई प्रकाशको रूपमा भावना गर्नुहोस्।

प्रभाव: शरीर हल्का र प्रकाशित महसुस।

२७.४.३ धारणा १०३: शरीर ऊर्जा

अभ्यास: शरीरलाई ऊर्जाको रूपमा भावना गर्नुहोस्।

प्रभाव: ऊर्जा प्रवाह अनुभव।

२७.४.४ धारणा १०४: शरीर चेतना

अभ्यास: शरीरलाई चेतनाको अभिव्यक्तिको रूपमा भावना गर्नुहोस्।

प्रभाव: शरीर र चेतनाको एकता।

२७.४.५ धारणा १०५: शरीर ब्रह्माण्ड

अभ्यास: शरीरलाई सानो ब्रह्माण्डको रूपमा भावना गर्नुहोस्।

प्रभाव: शरीर र ब्रह्माण्डको एकता।

२७.५ धारणा १०६-११२: अन्तिम धारणाहरू

२७.५.१ धारणा १०६: सर्वत्र आत्मा

अभ्यास: सर्वत्र आत्मा छ भनेर भावना गर्नुहोस्।

प्रभाव: एकता अनुभव।

२७.५.२ धारणा १०७: सर्वत्र शिव

अभ्यास: सर्वत्र शिव छ भनेर भावना गर्नुहोस्।

प्रभाव: शिव चेतनामा स्थिति।

२७.५.३ धारणा १०८: सर्वत्र शक्ति

अभ्यास: सर्वत्र शक्ति छ भनेर भावना गर्नुहोस्।

प्रभाव: शक्ति चेतनामा स्थिति।

२७.५.४ धारणा १०९: सर्वत्र प्रेम

अभ्यास: सर्वत्र प्रेम छ भनेर भावना गर्नुहोस्।

प्रभाव: प्रेम चेतनामा स्थिति।

२७.५.५ धारणा ११०: सर्वत्र आनन्द

अभ्यास: सर्वत्र आनन्द छ भनेर भावना गर्नुहोस्।

प्रभाव: आनन्द चेतनामा स्थिति।

२७.५.६ धारणा १११: सर्वत्र शान्ति

अभ्यास: सर्वत्र शान्ति छ भनेर भावना गर्नुहोस्।

प्रभाव: शान्ति चेतनामा स्थिति।

२७.५.७ धारणा ११२: सर्वत्र चेतना

अभ्यास: सर्वत्र चेतना छ भनेर भावना गर्नुहोस्। म चेतना हुँ। तिमी चेतना हो। सबै चेतना हो।

प्रभाव: परम चेतनामा स्थिति। यो अन्तिम र सबैभन्दा सरल धारणा हो।

अध्याय २८: धारणाहरूको तुलनात्मक अध्ययन

(Chapter 28: Comparative Study of Dharanas)

२८.१ श्रेणी अनुसार तुलना

२८.१.१ श्वास धारणा बनाम ध्वनि धारणा

पक्ष	श्वास धारणा	ध्वनि धारणा
माध्यम	श्वास	ध्वनि
सरलता	सबैभन्दा सरल	मध्यम
उपयुक्तता	सबैका लागि	संगीत प्रेमीहरूका लागि

चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना : चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

समय	कुनै पनि समय	शान्त समय
स्थान	कुनै पनि स्थान	शान्त स्थान

२८.१.२ दृष्टि धारणा र भावना धारणा तुलना

पक्ष	दृष्टि धारणा	भावना धारणा
माध्यम	दृष्टि	भावना
सरलता	मध्यम	कठिन
उपयुक्तता	दृश्य प्रेमीहरूका लागि	भावनात्मक व्यक्तिहरूका लागि
समय	दिनको समय	भावना आउँदा
स्थान	प्रकृतिमा	कुनै पनि स्थान

२८.२ कठिनाइ अनुसार तुलना

२८.२.१ सरल धारणाहरू (१-२४)

श्वास धारणाहरू सबैभन्दा सरल छन्। यी सबैका लागि उपयुक्त छन्।

२८.२.२ मध्यम धारणाहरू (२५-७०)

दृष्टि र भावना धारणाहरू मध्यम कठिनाइका छन्। यी केही अभ्यासपछि सजिलो हुन्छन्।

२८.२.३ कठिन धारणाहरू (७१-११२)

ध्वनि र शरीर धारणाहरू केही कठिन छन्। यी गहिरो अभ्यास चाहिन्छन्।

२८.३ व्यक्तित्व अनुसार सिफारिस

२८.३.१ विचारशील व्यक्ति

सिफारिस: श्वास धारणाहरू (१-२४) कारण: विचारहरू शान्त गर्न मद्दत गर्छ।

२८.३.२ भावनात्मक व्यक्ति

सिफारिस: भावना धारणाहरू (४८-७०) कारण: भावनाहरूलाई रूपान्तरण गर्न मद्दत गर्छ।

२८.३.३ कलात्मक व्यक्ति

सिफारिस: दृष्टि धारणाहरू (२५-४७) कारण: दृश्य माध्यमबाट ध्यान गर्न मद्दत गर्छ।

२८.३.४ संगीत प्रेमी

सिफारिस: ध्वनि धारणाहरू (७१-९०) कारण: ध्वनि माध्यमबाट ध्यान गर्न मद्दत गर्छ।

२८.३.५ शारीरिक व्यक्ति

सिफारिस: शरीर धारणाहरू (९१-११२) कारण: शरीर माध्यमबाट ध्यान गर्न मद्दत गर्छ।

यसरी, विज्ञान भैरव तन्त्रका ११२ धारणाहरूको गहन विश्लेषणले साधकलाई आफ्नो लागि उपयुक्त धारणा छान्न मद्दत गर्छ।

भाग छ: व्यावहारिक अभ्यास मार्गदर्शिका

(Part Six: Practical Practice Guide)

अध्याय २९: दैनिक अभ्यास कार्यक्रम

(Chapter 29: Daily Practice Schedule)

२९.१ प्रारम्भिक स्तर (Beginner Level)

२९.१.१ पहिलो हप्ता: श्वास परिचय

बिहान (१५ मिनेट):

- ५ मिनेट: शरीर शिथिलीकरण
- १० मिनेट: धारणा १ (श्वास प्रवेश)

साँझ (१५ मिनेट):

- ५ मिनेट: शरीर शिथिलीकरण
- १० मिनेट: धारणा २ (श्वास निष्कासन)

२९.१.२ दोस्रो हप्ता: श्वास मोड

बिहान (२० मिनेट):

- ५ मिनेट: शरीर शिथिलीकरण
- १५ मिनेट: धारणा ३ (श्वास मोड)

साँझ (२० मिनेट):

- ५ मिनेट: शरीर शिथिलीकरण
- १५ मिनेट: धारणा ३ (श्वास मोड)

२९.२ मध्यम स्तर (Intermediate Level)

बिहान (३० मिनेट):

- ५ मिनेट: शरीर शिथिलीकरण
- १० मिनेट: श्वास धारणा
- १५ मिनेट: दृष्टि वा भावना धारणा

साँझ (३० मिनेट):

- ५ मिनेट: शरीर शिथिलीकरण
- १० मिनेट: श्वास धारणा
- १५ मिनेट: ध्वनि वा शरीर धारणा

२९.३ उन्नत स्तर (Advanced Level)

बिहान (४५ मिनेट):

- ५ मिनेट: शरीर शिथिलीकरण
- १० मिनेट: श्वास धारणा
- ३० मिनेट: गहन ध्यान

साँझ (४५ मिनेट):

- ५ मिनेट: शरीर शिथिलीकरण
- १० मिनेट: श्वास धारणा
- ३० मिनेट: गहन ध्यान

अध्याय ३०: विशेष परिस्थितिमा अभ्यास

(Chapter 30: Practice in Special Circumstances)

३०.१ तनावको समयमा

धारणा ३ (श्वास मोड):

- श्वासको मोडमा ध्यान दिनुहोस्
- ३-५ मिनेट अभ्यास गर्नुहोस्
- तनाव कम हुन्छ

३०.२ निद्राको समस्यामा

धारणा ९१ (शरीर शून्यता):

- ओछ्यानमा पल्टनुहोस्
- शरीरलाई खाली भावना गर्नुहोस्
- गहिरो निद्रा आउँछ

३०.३ क्रोधको समयमा

धारणा ४९ (क्रोध अवलोकन):

- क्रोध आउँदा रोकिनुहोस्
- क्रोधलाई अवलोकन गर्नुहोस्
- ऊर्जा बिस्तारै शान्त हुन्छ

अध्याय ३१: सामान्य समस्याहरू र समाधान

(Chapter 31: Common Problems and Solutions)

३१.१ मन भटकिन्छ

समाधान:

- मनलाई जबरजस्ती नियन्त्रण नगर्नुहोस्
- विचार आउँदा, त्यसलाई अवलोकन गर्नुहोस्
- बिस्तारै श्वासमा फर्कनुहोस्

३१.२ निद्रा आउँछ

समाधान:

- पर्याप्त निद्रा लिनुहोस्
- बसेर अभ्यास गर्नुहोस्
- बिहान अभ्यास गर्नुहोस्

३१.३ समय छैन

समाधान:

- बिहान १० मिनेट अगाडि उठ्नुहोस्
- छोटो अभ्यासबाट सुरु गर्नुहोस्

अध्याय ३२: जीवनमा धारणाहरूको प्रयोग

(Chapter 32: Application of Dharanas in Life)

३२.१ सम्बन्धमा

- प्रेमको अनुभवमा ध्यान दिनुहोस्
- साथीप्रति करुणा राख्नुहोस्
- परिवारको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस्

३२.२ कार्यमा

- कार्यमा एकाग्र हुनुहोस्
- एक समयमा एक कार्य गर्नुहोस्
- तनावको समयमा श्वासमा ध्यान दिनुहोस्

३२.३ स्वास्थ्यमा

- नियमित श्वास अभ्यासले स्वास्थ्य सुधार गर्छ
- भावनाहरूलाई अवलोकन गर्दा मानसिक स्वास्थ्य सुधारिन्छ

यसरी, विज्ञान भैरव तन्त्रका धारणाहरूले जीवनका हरेक पक्षमा सहयोग गर्छन्।

भाग सात: तुलनात्मक अध्ययन

(Part Seven: Comparative Study)

अध्याय ३३: विज्ञान भैरव तन्त्र र अन्य ध्यान परम्पराहरू

(Chapter 33: Vigyan Bhairav Tantra and Other Meditation Traditions)

३३.१ बौद्ध ध्यान परम्परासँग तुलना

३३.१.१ विपश्यना (Vipassana)

समानता: विपश्यना र विज्ञान भैरव तन्त्र दुवैमा श्वासको अवलोकन महत्त्वपूर्ण छ। विपश्यनामा आनापानसति (Anapanasati) अर्थात् श्वासको सजगता अभ्यास गरिन्छ, जुन विज्ञान भैरव तन्त्रको धारणा १-१२ सँग मिल्दोजुल्दो छ। दुवै परम्पराले श्वासलाई वर्तमान क्षणमा रहने माध्यम मान्छन्।

भिन्नता: विपश्यनाले मुख्यतः अनित्यता (Impermanence), दुःख (Suffering), र अनात्मा (Non-self) को अनुभवमा केन्द्रित छ, जबकि विज्ञान भैरव तन्त्रले शिव चेतना (Shiva Consciousness) अर्थात् परम सत्तामा स्थिति प्राप्त गर्ने लक्ष्य राख्छ। विपश्यनाको दृष्टिकोण विश्लेषणात्मक छ, जबकि विज्ञान भैरव तन्त्रको दृष्टिकोण अनुभवात्मक छ।

३३.१.२ जेन ध्यान (Zen Meditation)

समानता: जेन ध्यान र विज्ञान भैरव तन्त्र दुवैले प्रत्यक्ष अनुभवलाई महत्त्व दिन्छन्। जेनको "सतोरी" (Satori) अर्थात् तात्कालिक जागरण विज्ञान भैरव तन्त्रको "निर्विकल्प" अवस्थासँग तुलनायोग्य छ। दुवै परम्पराले बौद्धिक विश्लेषणभन्दा प्रत्यक्ष अनुभवलाई प्राथमिकता दिन्छन्।

भिन्नता: जेन ध्यानमा मुख्यतः "जाजेन" (Zazen) अर्थात् बसेर ध्यान गर्ने अभ्यास गरिन्छ, जबकि विज्ञान भैरव तन्त्रले ११२ विभिन्न विधिहरू प्रदान गर्छ, जसमा बस्ने, हिँड्ने, खाने, सुत्ने आदि सबै क्रियाहरू समावेश छन्। जेन ध्यान अधिक संरचित छ, जबकि विज्ञान भैरव तन्त्र अधिक लचिलो छ।

३३.१.३ तिब्बती बौद्ध ध्यान (Tibetan Buddhist Meditation)

समानता: तिब्बती बौद्ध ध्यान र विज्ञान भैरव तन्त्र दुवैमा तान्त्रिक तत्त्वहरू छन्। दुवै परम्पराले मन्त्र, विजुअलाइजेशन, र ऊर्जा कार्यलाई महत्त्व दिन्छन्। तिब्बती बौद्ध ध्यानको "तोंगलेन" (Tonglen) अभ्यास विज्ञान भैरव तन्त्रको धारणा ५२-५३ सँग मिल्दोजुल्दो छ।

भिन्नता: तिब्बती बौद्ध ध्यानमा गुरु-शिष्य परम्परा र दीक्षा अनिवार्य मानिन्छ, जबकि विज्ञान भैरव तन्त्रका धारणाहरू स्वतन्त्र रूपमा अभ्यास गर्न सकिन्छ। तिब्बती ध्यानमा जटिल विजुअलाइजेशन छ, जबकि विज्ञान भैरव तन्त्रका धारणाहरू सरल छन्।

३३.२ योग परम्परासँग तुलना

३३.२.१ पतञ्जलि योग (Patanjali Yoga)

समानता: पतञ्जलि योग र विज्ञान भैरव तन्त्र दुवै वैदिक आध्यात्मिक परम्पराका अंश हुन्। दुवैले ध्यान र समाधिलाई महत्त्व दिन्छन्। पतञ्जलिको "धारणा" (Concentration) विज्ञान भैरव तन्त्रको धारणासँग समान छ।

भिन्नता: पतञ्जलि योगले अष्टाङ्ग मार्ग (Eight-limbed Path) प्रस्तुत गर्छ, जसमा यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, र समाधि छन्। यो क्रमबद्ध मार्ग हो। विज्ञान भैरव तन्त्रमा यस्तो क्रमबद्ध मार्ग छैन; कुनै पनि धारणाबाट सुरु गर्न सकिन्छ।

३३.२.२ कुण्डलिनी योग (Kundalini Yoga)

समानता: कुण्डलिनी योग र विज्ञान भैरव तन्त्र दुवैले ऊर्जा (प्राण/शक्ति) लाई महत्त्व दिन्छन्। दुवै परम्पराले चक्रहरू र ऊर्जा केन्द्रहरूको अवधारणा प्रयोग गर्छन्। विज्ञान भैरव तन्त्रको धारणा ४-५ कुण्डलिनी योगको अभ्याससँग मिल्दोजुल्दो छ।

भिन्नता: कुण्डलिनी योगमा कुण्डलिनी शक्तिलाई जागृत गरेर सहस्रार चक्रसम्म पुर्याउने लक्ष्य छ। यो एक विशेष मार्ग हो। विज्ञान भैरव तन्त्रमा ऊर्जा कार्य एक विकल्प मात्र हो; अन्य धारणाहरूमा ऊर्जा कार्य आवश्यक छैन।

३३.२.३ हठ योग (Hatha Yoga)

समानता: हठ योग र विज्ञान भैरव तन्त्र दुवैले शरीरलाई आध्यात्मिक अभ्यासको माध्यम मान्छन्। दुवै परम्पराले प्राणायाम र शरीर सजगतालाई महत्त्व दिन्छन्।

भिन्नता: हठ योगमा आसन (Physical Postures) प्रमुख छ, जबकि विज्ञान भैरव तन्त्रमा आसनको कम महत्त्व छ। हठ योगले शरीरलाई शुद्ध गर्ने लक्ष्य राख्छ, जबकि विज्ञान भैरव तन्त्रले शरीरलाई चेतनाको द्वार मान्छ।

३३.३ सूफी परम्परासँग तुलना

३३.३.१ जिक्र (Dhikr)

समानता: सूफी जिक्र र विज्ञान भैरव तन्त्रको ध्वनि धारणा (७१-९०) मा समानता छ। दुवैमा दिव्य नामको स्मरण र जप गरिन्छ। दुवै परम्पराले ध्वनिलाई दिव्यतासँग जोड्ने माध्यम मान्छन्।

भिन्नता: जिक्रमा अल्लाहको नाम जप गरिन्छ, जबकि विज्ञान भैरव तन्त्रमा कुनै विशेष नाम आवश्यक छैन; कुनै पनि ध्वनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। जिक्र इस्लामिक परम्परामा आधारित छ, जबकि विज्ञान भैरव तन्त्र हिन्दू तान्त्रिक परम्परामा आधारित छ।

३३.३.२ सेमा (Whirling)

समानता: सूफी सेमा (घुम्ने नृत्य) र विज्ञान भैरव तन्त्रको धारणा ९५ (नृत्य) मा समानता छ। दुवैमा शारीरिक गतिलाई ध्यानको माध्यम बनाइन्छ।

भिन्नता: सेमा एक विशेष प्रकारको नृत्य हो, जबकि विज्ञान भैरव तन्त्रमा कुनै पनि प्रकारको नृत्य प्रयोग गर्न सकिन्छ।

३३.४ ताओ परम्परासँग तुलना

३३.४.१ ताओ ध्यान (Taoist Meditation)

समानता: ताओ ध्यान र विज्ञान भैरव तन्त्र दुवैले प्राकृतिक प्रवाहलाई महत्त्व दिन्छन्। ताओको "वु वेई" (Non-action) विज्ञान भैरव तन्त्रको "निष्क्रिय साक्षी" अवस्थासँग मिल्दोजुल्दो छ।

भिन्नता: ताओ ध्यानमा यिन-याङ सन्तुलनको अवधारणा प्रमुख छ, जबकि विज्ञान भैरव तन्त्रमा शिव-शक्ति एकताको अवधारणा प्रमुख छ।

३३.४.२ ची कुङ (Qigong)

समानता: ची कुङ र विज्ञान भैरव तन्त्र दुवैले ऊर्जा (ची/प्राण) लाई महत्त्व दिन्छन्। दुवै परम्पराले श्वास र गतिलाई ऊर्जा प्रवाहसँग जोड्छन्।

भिन्नता: ची कुङमा विशेष शारीरिक गतिहरू छन्, जबकि विज्ञान भैरव तन्त्रमा यस्तो निश्चित गति छैन।

अध्याय ३४: विज्ञान भैरव तन्त्र र आधुनिक मनोविज्ञान

(Chapter 34: Vigyan Bhairav Tantra and Modern Psychology)

३४.१ माइन्डफुलनेस (Mindfulness)

३४.१.१ परिचय

माइन्डफुलनेस वर्तमान क्षणमा सजग रहने अभ्यास हो। यो अवधारणा बौद्ध ध्यानबाट आएको हो, तर आधुनिक मनोविज्ञानमा यसलाई धर्मनिरपेक्ष रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

३४.१.२ विज्ञान भैरव तन्त्रसँग सम्बन्ध

विज्ञान भैरव तन्त्रका अधिकांश धारणाहरू माइन्डफुलनेसका उदाहरण हुन्। धारणा १-१२ (श्वास सजगता), धारणा ९६ (हिँडाइ सजगता), धारणा ९७ (खाने सजगता) आदि सबै माइन्डफुलनेस अभ्यास हुन्।

३४.१.३ वैज्ञानिक अनुसन्धान

आधुनिक अनुसन्धानले माइन्डफुलनेसका धेरै फाइदाहरू पुष्टि गरेको छः

- तनाव कमी (Stress Reduction)
- चिन्ता कमी (Anxiety Reduction)
- अवसाद कमी (Depression Reduction)
- एकाग्रता वृद्धि (Improved Concentration)
- भावनात्मक नियमन (Emotional Regulation)

३४.२ सोमाटिक थेरापी (Somatic Therapy)

३४.२.१ परिचय

सोमाटिक थेरापी शरीर-केन्द्रित मनोचिकित्सा हो, जसले शरीरमा भण्डारित भावनाहरू र आघातहरूलाई सम्बोधन गर्छ।

३४.२.२ विज्ञान भैरव तन्त्रसँग सम्बन्ध

विज्ञान भैरव तन्त्रको धारणा ९१-११२ (शरीर-केन्द्रित) सोमाटिक थेरापीसँग मिल्दोजुल्दो छ। शरीरमा ध्यान दिँदा, भण्डारित भावनाहरू मुक्त हुन्छन्।

३४.३ ट्रान्सपर्सनल मनोविज्ञान (Transpersonal Psychology)

३४.३.१ परिचय

ट्रान्सपर्सनल मनोविज्ञान व्यक्तिगत अहंकारभन्दा परको अनुभवहरूको अध्ययन गर्छ। यसमा आध्यात्मिक अनुभवहरू, चेतनाका उच्च अवस्थाहरू, र आत्म-अतिक्रमण समावेश छ।

३४.३.२ विज्ञान भैरव तन्त्रसँग सम्बन्ध

विज्ञान भैरव तन्त्रको अन्तिम लक्ष्य शिव चेतना प्राप्त गर्नु हो, जुन ट्रान्सपर्सनल मनोविज्ञानको "आत्म-अतिक्रमण" (Self-transcendence) सँग मिल्दोजुल्दो छ।

३४.४ न्यूरोसाइन्स (Neuroscience)

३४.४.१ ध्यान र मस्तिष्क

आधुनिक न्यूरोसाइन्सले ध्यानको मस्तिष्कमा पर्ने प्रभावको अध्ययन गरेको छ। ध्यानले मस्तिष्कको संरचना र कार्यमा परिवर्तन ल्याउँछ।

३४.४.२ मुख्य खोजहरू

- प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स:** ध्यानले प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्सको गतिविधि बढाउँछ, जसले निर्णय क्षमता र आत्म-नियन्त्रण सुधार गर्छ।
- एमिग्डाला:** ध्यानले एमिग्डालाको गतिविधि घटाउँछ, जसले भय र चिन्ता कम गर्छ।
- हिप्पोक्याम्पस:** ध्यानले हिप्पोक्याम्पसको आकार बढाउँछ, जसले स्मृति सुधार गर्छ।
- कोर्टिसोल:** ध्यानले कोर्टिसोल (तनाव हर्मोन) को स्तर घटाउँछ।

अध्याय ३५: विज्ञान भैरव तन्त्र र आधुनिक विज्ञान

(Chapter 35: Vigyan Bhairav Tantra and Modern Science)

३५.१ क्वान्टम भौतिकी (Quantum Physics)

३५.१.१ अवलोकनकर्ताको प्रभाव

क्वान्टम भौतिकीमा "अवलोकनकर्ताको प्रभाव" (Observer Effect) भन्ने अवधारणा छ, जसअनुसार अवलोकनले वास्तविकतालाई प्रभावित गर्छ। यो विज्ञान भैरव तन्त्रको "साक्षी" अवधारणासँग मिल्दोजुल्दो छ।

३५.१.२ तरंग-कण द्वैत

क्वान्टम भौतिकीमा प्रकाश तरंग र कण दुवै हो। यो विज्ञान भैरव तन्त्रको शिव-शक्ति द्वैतसँग तुलनायोग्य छ।

३५.२ चेतना अध्ययन (Consciousness Studies)

३५.२.१ कठिन समस्या

चेतना अध्ययनमा "कठिन समस्या" (Hard Problem) भनेको चेतनाको व्याख्या गर्नु हो। विज्ञान भैरव तन्त्रले चेतनालाई आधारभूत वास्तविकता मान्छ, जुन आधुनिक चेतना अध्ययनको एक दृष्टिकोणसँग मिल्दोजुल्दो छ।

३५.२.२ चेतनाका स्तरहरू

आधुनिक चेतना अध्ययनले चेतनाका विभिन्न स्तरहरू पहिचान गरेको छ। विज्ञान भैरव तन्त्रले पनि चेतनाका विभिन्न अवस्थाहरू (जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति, तुरीय) को वर्णन गर्छ।

३५.३ साइकोन्यूरोइम्युनोलोजी (Psychoneuroimmunology)

३५.३.१ मन-शरीर सम्बन्ध

साइकोन्यूरोइम्युनोलोजीले मन र शरीरको सम्बन्धको अध्ययन गर्छ। यसले देखाउँछ कि मानसिक अवस्थाले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई प्रभावित गर्छ।

३५.३.२ विज्ञान भैरव तन्त्रसँग सम्बन्ध

विज्ञान भैरव तन्त्रले मन र शरीरको एकतालाई मान्यता दिन्छ। धारणाहरूको अभ्यासले मानसिक र शारीरिक दुवै स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ।

अध्याय ३६: विभिन्न धारणाहरूको तुलनात्मक विश्लेषण

(Chapter 36: Comparative Analysis of Different Dharanas)

३६.१ श्वास धारणा र दृष्टि धारणा बीच तुलना

पक्ष	श्वास धारणा (१-२४)	दृष्टि धारणा (२५-४७)
माध्यम	श्वास	आँखा/दृष्टि
कठिनाई	सजिलो	मध्यम
उपयुक्त	सबैका लागि	दृश्य प्रकारका व्यक्तिहरूका लागि
प्रभाव	शान्ति, एकाग्रता	आन्तरिक दृष्टि, विस्तार
समय	छोटो समयमा प्रभाव	लामो समय आवश्यक

३६.२ भावना धारणा र ध्वनि धारणा बीच तुलना

पक्ष	भावना धारणा (४८-७०)	ध्वनि धारणा (७१-९०)
माध्यम	भावना/इन्द्रिय	ध्वनि/मन्त्र
कठिनाई	कठिन	मध्यम
उपयुक्त	भावनात्मक व्यक्तिहरूका लागि	श्रवण प्रकारका व्यक्तिहरूका लागि
प्रभाव	भावनात्मक शुद्धि	मानसिक शान्ति
समय	तीव्र प्रभाव	क्रमिक प्रभाव

३६.३ शरीर धारणा र अन्य धारणा बीच तुलना

पक्ष	शरीर धारणा (९१-११२)	अन्य धारणा
माध्यम	शरीर/गति	विभिन्न
कठिनाई	विभिन्न	विभिन्न
उपयुक्त	किनेस्थेटिक व्यक्तिहरूका लागि	विभिन्न
प्रभाव	शरीर-बोध, मुक्ति	विभिन्न
समय	दैनिक जीवनमा प्रयोग	विशेष समय

यसरी, विज्ञान भैरव तन्त्रले विश्वका विभिन्न आध्यात्मिक परम्पराहरू र आधुनिक विज्ञानसँग धेरै समानताहरू राख्छ, जसले यसको सार्वभौमिकता र प्रासंगिकता प्रमाणित गर्छ।

भाग आठ: गुरु परम्परा र ऐतिहासिक विकास

(Part Eight: Guru Tradition and Historical Development)

अध्याय ३७: कश्मीर शैववादको गुरु परम्परा

(Chapter 37: Guru Tradition of Kashmir Shaivism)

३७.१ आदि गुरु: भगवान शिव

३७.१.१ शिव: परम गुरु

कश्मीर शैववादमा भगवान शिवलाई आदि गुरु (Adi Guru) वा परम गुरु मानिन्छ। शिव स्वयं ज्ञानको स्रोत हुन्। विज्ञान भैरव तन्त्रमा शिवले देवी पार्वतीलाई ११२ धारणाहरू सिकाउनुहुन्छ, जसले शिवलाई पहिलो गुरुको रूपमा स्थापित गर्छ।

३७.१.२ शिव-पार्वती संवाद

विज्ञान भैरव तन्त्र शिव र पार्वतीको संवादको रूपमा प्रस्तुत छ। यो संवाद गुरु-शिष्य सम्बन्धको आदर्श उदाहरण हो। पार्वतीले प्रश्न सोध्नुहुन्छ र शिवले उत्तर दिनुहुन्छ। यो प्रश्नोत्तर शैली वैदिक आध्यात्मिक ग्रन्थहरूको विशेषता हो।

३७.२ ऐतिहासिक गुरुहरू

३७.२.१ वसुगुप्त (Vasugupta) - ९ औं शताब्दी

वसुगुप्त कश्मीर शैववादका संस्थापक गुरु मानिन्छन्। उनले शिव सूत्र (Shiva Sutras) को रचना गरे, जुन कश्मीर शैववादको आधारभूत ग्रन्थ हो। परम्परा अनुसार, शिव सूत्रहरू उनलाई स्वप्नमा प्रकट भएका थिए।

जीवनी: वसुगुप्त कश्मीरको श्रीनगर नजिक बस्नुहुन्थ्यो। उनी एक महान् योगी र तान्त्रिक थिए। उनको मुख्य शिष्य कल्लट थिए।

योगदान:

- शिव सूत्रको रचना
- स्पन्द कारिकाको रचना (विवादित)
- कश्मीर शैववादको स्थापना

३७.२.२ सोमानन्द (Somananda) - ९ औं शताब्दी

सोमानन्द वसुगुप्तका समकालीन थिए। उनले शिवदृष्टि (Shivadrishhti) को रचना गरे, जुन प्रत्यभिज्ञा दर्शनको आधार हो।

जीवनी: सोमानन्द कश्मीरका एक ब्राह्मण परिवारमा जन्मिएका थिए। उनी शिवदृष्टिका प्रवर्तक थिए।

योगदान:

- शिवदृष्टिको रचना
- प्रत्यभिज्ञा दर्शनको आधार

३७.२.३ उत्पलदेव (Utpaladeva) - १० औं शताब्दी

उत्पलदेव सोमानन्दका शिष्य थिए। उनले ईश्वर प्रत्यभिज्ञा कारिका (Ishvara Pratyabhijna Karika) को रचना गरे, जुन प्रत्यभिज्ञा दर्शनको मुख्य ग्रन्थ हो।

जीवनी: उत्पलदेव कश्मीरमा जन्मिएका थिए। उनी एक महान् दार्शनिक र कवि थिए। उनले शिव स्तोत्रावली पनि लेखे।

योगदान:

- ईश्वर प्रत्यभिज्ञा कारिकाको रचना
- शिव स्तोत्रावलीको रचना
- प्रत्यभिज्ञा दर्शनको विकास

३७.२.४ अभिनवगुप्त (Abhinavagupta) - १० औं शताब्दी

अभिनवगुप्त कश्मीर शैववादका सबैभन्दा प्रसिद्ध आचार्य हुन्। उनले तन्त्रालोक (Tantraloka) को रचना गरे, जुन तन्त्र शास्त्रको विश्वकोष हो।

जीवनी: अभिनवगुप्त कश्मीरको श्रीनगरमा ९५०-१०१६ ई. को बीचमा बस्नुभयो। उनी एक बहुमुखी प्रतिभा थिए - दार्शनिक, कवि, संगीतज्ञ, र नाट्यशास्त्री। उनका गुरुहरूमा लक्ष्मणगुप्त, शम्भुनाथ, र भूतिराज थिए।

योगदान:

- तन्त्रालोकको रचना (३७ अध्याय)
- तन्त्रसारको रचना (तन्त्रालोकको संक्षेप)
- परात्रिंशिका विवरणको रचना
- ईश्वर प्रत्यभिज्ञा विमर्शिनीको रचना
- नाट्यशास्त्रको अभिनवभारती टीकाको रचना

३७.२.५ क्षेमराज (Kshemaraja) - ११ औं शताब्दी

क्षेमराज अभिनवगुप्तका प्रमुख शिष्य थिए। उनले प्रत्यभिज्ञाहृदयम् (Pratyabhijnahridayam) को रचना गरे, जुन कश्मीर शैववादको सारांश हो।

जीवनी: क्षेमराज कश्मीरमा जन्मिएका थिए। उनी अभिनवगुप्तका निकटतम शिष्य थिए।

योगदान:

- प्रत्यभिज्ञाहृदयम्को रचना
- शिव सूत्र विमर्शिनीको रचना
- स्पन्द सन्दोहको रचना
- स्वच्छन्द तन्त्र उद्योतको रचना

३७.३ गुरु-शिष्य परम्परा

कश्मीर शैववादमा, दीक्षा (dīkṣā) एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया हो। यो केवल एक औपचारिक समारोह होइन, तर गुरुद्वारा शिष्यमा आध्यात्मिक ऊर्जा र ज्ञानको वास्तविक प्रसारण हो। दीक्षाको माध्यमबाट, शिष्यको अज्ञानता र सीमितता (मल) नष्ट हुन्छ र उसले आफ्नो वास्तविक स्वरूप (शिव) लाई चित्रे मार्गमा प्रवेश गर्दछ।

यो दीक्षा प्रक्रिया शिष्यको योग्यता र गुरुको क्षमता अनुसार विभिन्न स्तर र विधिहरूमा विभाजित छ। मुख्य रूपमा, यी तीन प्रकारका हुन्छन्, जुन तीन उपाय (upāya) वा मुक्तिको साधनसँग सम्बन्धित छन्:

१. आणव दीक्षा (Āṇava Dīkṣā)

२. शाक्त दीक्षा (Śākta Dīkṣā)

३. शाम्भव दीक्षा (Śāmbhava Dīkṣā)

३७.३.१. आणव दीक्षा: मन्त्र र क्रियाद्वारा दीक्षा

आणव दीक्षा (Āṇava Dīkṣā), जसलाई क्रिया-उपाय (kriyā-upāya) पनि भनिन्छ, दीक्षाको सबैभन्दा प्रारम्भिक र बाह्य स्तर हो। यो "अणु" (aṇu) वा सीमित व्यक्तिगत आत्माको स्तरमा काम गर्ने हुनाले यसलाई आणव भनिएको हो। यो विधि ती साधकहरूका लागि हो जसलाई आफ्नो आध्यात्मिक यात्रामा बाह्य संरचना, अभ्यास र विधिको आवश्यकता पर्दछ।

विधि:

• **मन्त्र (Mantra):** गुरुले शिष्यलाई एक विशेष मन्त्र प्रदान गर्नुहुन्छ। यो मन्त्र केवल शब्दहरूको समूह होइन, तर यो एक जीवित ध्वनि-शक्ति हो जसले शिष्यको चेतनामा काम गर्दछ।

• **क्रिया (Kriyā):** यसमा विभिन्न प्रकारका अनुष्ठान, पूजा, प्राणायाम, मुद्रा, र ध्यानका विधिहरू समावेश हुन्छन्। यी क्रियाहरूले शिष्यको शरीर र ऊर्जा प्रणालीलाई शुद्ध पार्छन्।

• **प्रयत्न (Effort):** यसमा शिष्यको सक्रिय प्रयास र निरन्तर अभ्यासको प्रमुख भूमिका हुन्छ।

यो दीक्षाले शिष्यलाई बिस्तारै आफ्नो सीमितताहरूबाट माथि उठाउँछ र उच्च स्तरको दीक्षा (शाक्त वा शाम्भव) को लागि तयार गर्दछ।

३७.३.२. शाक्त दीक्षा: शक्तिपातद्वारा दीक्षा

शाक्त दीक्षा (Śakta Dīkṣā), जसलाई ज्ञान-उपाय (jñāna-upāya) पनि भनिन्छ, एक उच्च र अधिक सूक्ष्म स्तरको दीक्षा हो। यो "शक्ति" (śakti) वा चेतनाको ऊर्जाको स्तरमा काम गर्दछ। यो विधि ती साधकहरूका लागि हो जसको मन शुद्ध र एकाग्र छ र जो केवल मानसिक स्तरमा काम गरेर ज्ञान प्राप्त गर्न सक्छन्।

विधि:

•**शक्तिपात (Śaktipāta):** यो शाक्त दीक्षाको मुख्य तत्व हो, जसको अर्थ "शक्तिको अवतरण" (descent of power) हो। गुरुले आफ्नो आध्यात्मिक शक्ति (कुण्डलिनी) शिष्यमा प्रवाहित गर्नुहुन्छ।

•**मानसिक प्रसारण:** यसमा कुनै बाह्य क्रिया वा मन्त्रको आवश्यकता नहुन सक्छ। गुरुले केवल आफ्नो विचार, संकल्प वा भावनाको माध्यमबाट शिष्यको चेतनालाई जागृत गर्न सक्नुहुन्छ। शिष्यले केवल गुरुप्रति पूर्ण समर्पण र ग्रहणशीलताको भाव राख्नुपर्छ।

•**ज्ञानको उदय:** शक्तिपातको माध्यमबाट, शिष्यको भिन्न स्वतः ज्ञानको उदय हुन्छ। उसले शास्त्रहरूको वास्तविक अर्थ बुझ्न थाल्छ र आफ्नो स्वरूपको बारेमा स्पष्टता प्राप्त गर्दछ। यो दीक्षा शिष्यको बौद्धिक र मानसिक शुद्धतामा निर्भर गर्दछ।

३७.३.३. शाम्भव दीक्षा: गुरुको दृष्टि वा स्पर्शद्वारा दीक्षा

शाम्भव दीक्षा (Śāmbhava Dīkṣā), जसलाई इच्छा-उपाय (icchā-upāya) वा अनुपाय (anupāya) (उपायरहित उपाय) पनि भनिन्छ, दीक्षाको सर्वोच्च स्तर हो। यो "शम्भु" (Śambhu) वा शिव (परम चेतना) को स्तरमा काम गर्दछ। यो केवल ती अत्यन्तै योग्य र विकसित शिष्यहरूका लागि हो जसलाई मुक्तिको लागि कुनै पनि विधिको आवश्यकता पर्दैन।

विधि:

•**गुरुको कृपा (Grace):** यो दीक्षा पूर्णतया गुरुको इच्छा र कृपामा निर्भर गर्दछ।

•**तत्काल ज्ञान:** गुरुको एक दृष्टि (gaze), एक स्पर्श (touch), वा केवल उनको उपस्थिति वा संकल्प मात्रले शिष्यलाई तत्काल र पूर्ण रूपमा आत्म-साक्षात्कार गराउन सक्छ।

•**प्रयत्नहीनता (Effortlessness):** यसमा शिष्यले कुनै पनि प्रकारको प्रयास वा साधना गर्नु पर्दैन। गुरुको कृपाले शिष्यको चेतना तत्काल परम चेतना (शिव) मा विलीन हुन्छ।

यो दीक्षा अत्यन्त दुर्लभ छ र यसको लागि शिष्यमा पूर्ण समर्पण र गुरुमा पूर्ण सिद्धिको अवस्था हुनु आवश्यक छ। यो अवस्थामा, गुरु र शिष्य बीचको भेद समाप्त हुन्छ र केवल एक चेतना बाँकी रहन्छ।

दीक्षाको प्रकार	उपाय	मुख्य तत्व	स्तर	साधकको लागि
आणव दीक्षा	क्रिया-उपाय	मन्त्र, क्रिया, अनुष्ठान	प्रारम्भिक (बाह्य)	जसलाई संरचना र अभ्यास चाहिन्छ
शाक्त दीक्षा	ज्ञान-उपाय	शक्तिपात, मानसिक शुद्धता	मध्य (मानसिक)	जसको मन एकाग्र र शुद्ध छ
शाम्भव दीक्षा	इच्छा-उपाय	गुरुको कृपा, दृष्टि, स्पर्श	सर्वोच्च (आन्तरिक)	जो पूर्ण रूपमा समर्पित र योग्य छन्

३७.४ दीक्षाको महत्त्व

कश्मीर शैववादमा दीक्षा (Initiation) महत्त्वपूर्ण छ। दीक्षा बिना, गहन अभ्यास सम्भव छैन। दीक्षाले गुरुबाट शिष्यमा शक्तिपात (Shaktipat) हुन्छ।

दीक्षाका प्रकारहरू:

- **आणव दीक्षा:** मन्त्र र क्रियाद्वारा दीक्षा
- **शाक्त दीक्षा:** शक्तिपातद्वारा दीक्षा
- **शाम्भव दीक्षा:** गुरुको दृष्टि वा स्पर्शद्वारा दीक्षा

३७.५ शक्तिपात

शक्तिपात गुरुबाट शिष्यमा आध्यात्मिक ऊर्जाको स्थानान्तरण हो। यसले शिष्यको आध्यात्मिक जागरणलाई तीव्र गर्छ।

शक्तिपातका प्रकारहरू:

- **तीव्र शक्तिपात:** तुरुन्त जागरण
- **मध्यम शक्तिपात:** क्रमिक जागरण
- **मन्द शक्तिपात:** धीरे-धीरे जागरण

अध्याय ३८: विज्ञान भैरव तन्त्रको ऐतिहासिक विकास

(Chapter 38: Historical Development of Vigyan Bhairav Tantra)

३८.१ उत्पत्ति र रचनाकाल

३८.१.१ रचनाकाल

विज्ञान भैरव तन्त्रको रचनाकाल निश्चित रूपमा थाहा छैन। विद्वानहरूले यसलाई ८ औं-९ औं शताब्दी ई. को मान्छन्। तर, यसका धारणाहरू त्योभन्दा पुरानो हुन सक्छन्।

३८.१.२ स्रोत

विज्ञान भैरव तन्त्र रुद्रयामल तन्त्रको एक भाग हो। रुद्रयामल एक विशाल तान्त्रिक ग्रन्थ हो, जसका धेरै भागहरू हराएका छन्।

३८.२ टीकाहरू र व्याख्याहरू

३८.२.१ क्षेमराजको टीका

क्षेमराजले विज्ञान भैरव तन्त्रको उद्योत नामक टीका लेखे। यो टीका कश्मीर शैववादको दृष्टिकोणबाट लेखिएको छ।

३८.२.२ शिवोपाध्यायको टीका

शिवोपाध्यायले विज्ञान भैरव तन्त्रको विस्तृत टीका लेखे। यो टीका अभ्यासकर्ताहरूका लागि उपयोगी छ।

३८.२.३ आधुनिक व्याख्याहरू

ओशो (रजनीश): ओशोले विज्ञान भैरव तन्त्रमा विस्तृत प्रवचन दिए, जुन "The Book of Secrets" नामक पुस्तकमा संकलित छ। यो पुस्तकले विज्ञान भैरव तन्त्रलाई विश्वव्यापी रूपमा चिनाउन ठूलो भूमिका खेले।

पॉल रेप्स: पॉल रेप्सले "Zen Flesh, Zen Bones" पुस्तकमा विज्ञान भैरव तन्त्रको अंग्रेजी अनुवाद समावेश गरे।

जैदेव सिंह: जैदेव सिंहले विज्ञान भैरव तन्त्रको विद्वत्तापूर्ण अंग्रेजी अनुवाद र टीका लेखे।

३८.३ प्रसार र प्रभाव

३८.३.१ भारतमा प्रसार

विज्ञान भैरव तन्त्र मूलतः कश्मीरमा विकसित भयो। त्यसपछि, यो भारतका अन्य भागहरूमा फैलियो।

३८.३.२ विश्वव्यापी प्रसार

२० औं शताब्दीमा, विज्ञान भैरव तन्त्र पश्चिममा परिचित भयो। ओशोका प्रवचनहरूले यसलाई विश्वव्यापी बनाए।

अध्याय ३९: आधुनिक गुरुहरू र शिक्षकहरू

(Chapter 39: Modern Gurus and Teachers)

३९.१ स्वामी लक्ष्मण जू (Swami Lakshman Joo) - १९०७-१९९१

३९.१.१ जीवनी

स्वामी लक्ष्मण जू कश्मीर शैववादका अन्तिम महान् आचार्य मानिन्छन्। उनी कश्मीरको श्रीनगरमा जन्मिएका थिए। उनले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन कश्मीर शैववादको अध्ययन र शिक्षणमा समर्पित गरे।

३९.१.२ योगदान

- कश्मीर शैववादको मौखिक परम्परालाई जीवित राखे
- पश्चिमी विद्यार्थीहरूलाई शिक्षा दिए
- धेरै पुस्तकहरू र प्रवचनहरू छोडे

३९.२ ओशो (Osho) - १९३१-१९९०

३९.२.१ जीवनी

ओशो (भगवान श्री रजनीश) भारतका एक विवादास्पद तर प्रभावशाली आध्यात्मिक गुरु थिए। उनले विज्ञान भैरव तन्त्रमा विस्तृत प्रवचन दिए।

३९.२.२ योगदान

- विज्ञान भैरव तन्त्रलाई विश्वव्यापी बनाए
- "The Book of Secrets" पुस्तक
- ११२ धारणाहरूको आधुनिक व्याख्या

३९.३ अन्य शिक्षकहरू

३९.३.१ पॉल मुलर-ओर्टेगा (Paul Muller-Ortega)

पॉल मुलर-ओर्टेगा एक अमेरिकी विद्वान हुन्, जसले कश्मीर शैववादमा विस्तृत अध्ययन गरेका छन्।

३९.३.२ क्रिस्टोफर वालिस (Christopher Wallis)

क्रिस्टोफर वालिस (हरेश) एक अमेरिकी विद्वान र अभ्यासकर्ता हुन्, जसले कश्मीर शैववादलाई आधुनिक दर्शकहरूका लागि प्रस्तुत गरेका छन्।

यसरी, विज्ञान भैरव तन्त्रको गुरु परम्परा भगवान शिवदेखि आधुनिक शिक्षकहरूसम्म निरन्तर चलिरहेको छ।

भाग नौ: प्रश्नोत्तर र FAQ

(Part Nine: Questions and Answers / FAQ)

अध्याय ४०: सामान्य प्रश्नहरू

(Chapter 40: General Questions)

४०.१ विज्ञान भैरव तन्त्रको आधारभूत प्रश्नहरू

प्रश्न १: विज्ञान भैरव तन्त्र के हो?

उत्तर: विज्ञान भैरव तन्त्र कश्मीर शैववादको एक प्रमुख ग्रन्थ हो, जसमा भगवान शिवले देवी पार्वतीलाई परम सत्य प्राप्त गर्ने ११२ ध्यान विधिहरू (धारणा) सिकाउनुहुन्छ। "विज्ञान" भनेको ज्ञान वा विधि, "भैरव" भनेको शिवको एक रूप जसले भयलाई नाश गर्छ, र "तन्त्र" भनेको विस्तार वा प्रणाली हो।

प्रश्न २: यो ग्रन्थ कहिले लेखिएको हो?

उत्तर: विज्ञान भैरव तन्त्रको रचनाकाल निश्चित रूपमा थाहा छैन। विद्वानहरूले यसलाई ८ औं-९ औं शताब्दी ई. को मान्छन्। तर, यसका धारणाहरू त्योभन्दा पुरानो हुन सक्छन्।

प्रश्न ३: यो ग्रन्थ कसले लेखेको हो?

उत्तर: विज्ञान भैरव तन्त्रको लेखक अज्ञात छ। यो रुद्रयामल तन्त्रको एक भाग हो। परम्परा अनुसार, यो शिव र पार्वतीको संवाद हो।

प्रश्न ४: ११२ धारणाहरू किन छन्?

उत्तर: ११२ संख्या प्रतीकात्मक छ। यसले सबै प्रकारका व्यक्तिहरूका लागि उपयुक्त विधिहरू समावेश गर्छ। हरेक व्यक्तिको प्रकृति फरक हुन्छ, त्यसैले विभिन्न विधिहरू आवश्यक छन्।

प्रश्न ५: के यो ग्रन्थ हिन्दूहरूका लागि मात्र हो?

उत्तर: होइन। विज्ञान भैरव तन्त्रका धारणाहरू सार्वभौमिक छन्। यी कुनै पनि धर्म वा विश्वास प्रणालीका व्यक्तिहरूले अभ्यास गर्न सक्छन्।

४०.२ अभ्यास सम्बन्धी प्रश्नहरू

प्रश्न ६: कुन धारणाबाट सुरु गर्ने?

उत्तर: प्रारम्भिकहरूका लागि श्वास धारणाहरू (१-१२) सबैभन्दा उपयुक्त छन्। धारणा १ (श्वास प्रवेश) वा धारणा ३ (श्वास मोड) बाट सुरु गर्न सकिन्छ।

प्रश्न ७: कति समय अभ्यास गर्ने?

उत्तर: प्रारम्भमा दैनिक १५-२० मिनेट पर्याप्त छ। बिस्तारै समय बढाउन सकिन्छ। नियमितता समयभन्दा महत्त्वपूर्ण छ।

प्रश्न ८: के गुरु आवश्यक छ?

उत्तर: प्रारम्भिक अभ्यासका लागि गुरु अनिवार्य छैन। तर, गहन अभ्यासका लागि अनुभवी गुरुको मार्गदर्शन उपयोगी हुन्छ।

प्रश्न ९: के सबै ११२ धारणाहरू अभ्यास गर्नुपर्छ?

उत्तर: होइन। एक वा केही धारणाहरू पर्याप्त छन्। आफ्नो प्रकृति अनुसार उपयुक्त धारणा छान्नुहोस् र त्यसमा गहिरो जानुहोस्।

प्रश्न १०: कुन समयमा अभ्यास गर्ने?

उत्तर: बिहान (ब्रह्म मुहूर्त) सबैभन्दा उत्तम समय हो। तर, कुनै पनि समयमा अभ्यास गर्न सकिन्छ। नियमित समय तोक्नु राम्रो हो।

४०.३ अनुभव सम्बन्धी प्रश्नहरू

प्रश्न ११: अभ्यासमा के अनुभव हुन्छ?

उत्तर: अनुभवहरू व्यक्तिगत हुन्छन्। सामान्य अनुभवहरूमा शान्ति, आनन्द, प्रकाश दर्शन, शरीर हल्का हुनु, र विचारहरू कम हुनु समावेश छन्।

प्रश्न १२: के अनुभवहरू महत्त्वपूर्ण छन्?

उत्तर: अनुभवहरू मार्गका संकेत मात्र हुन्। तिनमा आसक्त हुनु हुँदैन। अन्तिम लक्ष्य अनुभवहरूभन्दा परको चेतना हो।

प्रश्न १३: अभ्यासमा कठिनाइ आए के गर्ने?

उत्तर: कठिनाइहरू सामान्य छन्। धैर्य राख्नुहोस्। अर्को धारणा प्रयास गर्नुहोस्। आवश्यक भए अनुभवी व्यक्तिसँग सल्लाह लिनुहोस्।

प्रश्न १४: मन भटकिन्छ, के गर्ने?

उत्तर: मन भटकिनु स्वाभाविक हो। मनलाई जबरजस्ती नियन्त्रण नगर्नुहोस्। विचार आउँदा, त्यसलाई अवलोकन गर्नुहोस् र बिस्तारै अभ्यासमा फर्कनुहोस्।

प्रश्न १५: निद्रा आउँछ, के गर्ने?

उत्तर: पर्याप्त निद्रा लिनुहोस्। बसेर अभ्यास गर्नुहोस्। आँखा अलि खोलेर राख्नुहोस्। बिहान अभ्यास गर्नुहोस्।

अध्याय ४१: विशेष प्रश्नहरू

(Chapter 41: Special Questions)

४१.१ दार्शनिक प्रश्नहरू

प्रश्न १६: शिव चेतना के हो?

उत्तर: शिव चेतना परम सत्य हो। यो शुद्ध चेतना हो, जुन सबै वस्तुहरूको आधार हो। यो व्यक्तिगत अहंकारभन्दा परको अवस्था हो।

प्रश्न १७: शक्ति के हो?

उत्तर: शक्ति शिवको गतिशील पक्ष हो। यो सृष्टि, स्थिति, र संहारको शक्ति हो। शिव र शक्ति अभिन्न छन्।

प्रश्न १८: माया के हो?

उत्तर: माया शक्तिको एक रूप हो, जसले चेतनालाई सीमित गर्छ। यसले व्यक्तिलाई आफ्नो वास्तविक स्वरूप बिर्सिउँछ।

प्रश्न १९: मुक्ति के हो?

उत्तर: मुक्ति मायाबाट मुक्ति हो। यो आफ्नो वास्तविक स्वरूप (शिव चेतना) को पहिचान हो। यो दुःखबाट मुक्ति हो।

प्रश्न २०: के मुक्ति यस जीवनमा सम्भव छ?

उत्तर: हो। कश्मीर शैववादमा जीवनमुक्ति (Liberation while living) को अवधारणा छ। यस जीवनमा नै मुक्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ।

४१.२ अभ्यास विशेष प्रश्नहरू

प्रश्न २१: के ध्यानको लागि विशेष आसन चाहिन्छ?

उत्तर: विशेष आसन आवश्यक छैन। आरामदायक स्थितिमा बस्नुहोस्। ढाड सिधा राख्नुहोस्। कुर्सीमा पनि बस्न सकिन्छ।

प्रश्न २२: के खाना खाएपछि अभ्यास गर्न सकिन्छ?

उत्तर: खाना खाएपछि तुरुन्त अभ्यास नगर्नु राम्रो। कम्तिमा २ घण्टा पर्खनुहोस्। खाली पेटमा अभ्यास उत्तम हो।

प्रश्न २३: के महिलाहरूले मासिक धर्मको समयमा अभ्यास गर्न सकिन्छन्?

उत्तर: हो। विज्ञान भैरव तन्त्रमा यस्तो प्रतिबन्ध छैन। तर, शारीरिक असुविधा भए आराम लिनुहोस्।

प्रश्न २४: के गर्भवती महिलाहरूले अभ्यास गर्न सकिन्छन्?

उत्तर: हो। श्वास धारणाहरू र शान्त ध्यान गर्भवती महिलाहरूका लागि उपयोगी छन्। तर, तीव्र प्राणायाम वा शारीरिक अभ्यास नगर्नुहोस्।

प्रश्न २५: के बालबालिकाहरूले अभ्यास गर्न सकिन्छन्?

उत्तर: हो। सरल श्वास अभ्यास बालबालिकाहरूका लागि उपयोगी छन्। तर, जबरजस्ती नगर्नुहोस्। खेलको रूपमा सिकाउनुहोस्।

४१.३ तुलनात्मक प्रश्नहरू

प्रश्न २६: विज्ञान भैरव तन्त्र र योग सूत्रमा के फरक छ?

उत्तर: योग सूत्रले अष्टाङ्ग मार्ग प्रस्तुत गर्छ, जुन क्रमबद्ध छ। विज्ञान भैरव तन्त्रमा क्रम छैन; कुनै पनि धारणाबाट सुरु गर्न सकिन्छ।

प्रश्न २७: विज्ञान भैरव तन्त्र र विपश्यनामा के फरक छ?

उत्तर: विपश्यनाले अनित्यता र अनात्माको अनुभवमा केन्द्रित छ। विज्ञान भैरव तन्त्रले शिव चेतना (परम सत्ता) मा स्थितिको लक्ष्य राख्छ।

प्रश्न २८: के विज्ञान भैरव तन्त्र तन्त्र हो?

उत्तर: हो। विज्ञान भैरव तन्त्र तान्त्रिक ग्रन्थ हो। तर, यसमा यौन तन्त्र (Sexual Tantra) को न्यूनतम उल्लेख छ। यो मुख्यतः ध्यान तन्त्र हो।

प्रश्न २९: के विज्ञान भैरव तन्त्र र कामसूत्र समान छन्?

उत्तर: होइन। कामसूत्र काम (यौन) को शास्त्र हो। विज्ञान भैरव तन्त्र ध्यानको शास्त्र हो। दुवैको उद्देश्य र विषय फरक छ।

प्रश्न ३०: के विज्ञान भैरव तन्त्र वैज्ञानिक छ?

उत्तर: विज्ञान भैरव तन्त्र आधुनिक विज्ञान होइन। तर, यसका धारणाहरूको प्रभाव आधुनिक अनुसन्धानले पुष्टि गरेको छ।

अध्याय ४२: उन्नत प्रश्नहरू

(Chapter 42: Advanced Questions)

४२.१ गहन अभ्यास सम्बन्धी

प्रश्न ३१: शक्तिपात के हो?

उत्तर: शक्तिपात गुरुबाट शिष्यमा आध्यात्मिक ऊर्जाको स्थानान्तरण हो। यसले आध्यात्मिक जागरणलाई तीव्र गर्छ।

प्रश्न ३२: कुण्डलिनी जागरण के हो?

उत्तर: कुण्डलिनी मूलाधार चक्रमा सुप्त रहेको शक्ति हो। यसको जागरणले आध्यात्मिक अनुभवहरू ल्याउँछ।

प्रश्न ३३: के कुण्डलिनी जागरण खतरनाक छ?

उत्तर: अनुचित अभ्यासले समस्या ल्याउन सक्छ। त्यसैले, गुरुको मार्गदर्शनमा अभ्यास गर्नु राम्रो।

प्रश्न ३४: समाधि के हो?

उत्तर: समाधि ध्यानको गहन अवस्था हो, जहाँ ध्याता, ध्येय, र ध्यान एक हुन्छन्। यो परम आनन्दको अवस्था हो।

प्रश्न ३५: तुरीय अवस्था के हो?

उत्तर: तुरीय चौथो अवस्था हो, जो जाग्रत, स्वप्न, र सुषुप्तिभन्दा परको छ। यो शुद्ध चेतनाको अवस्था हो।

४२.२ जीवनमा प्रयोग सम्बन्धी

प्रश्न ३६: के ध्यान गर्दा संसार त्यागुपर्छ?

उत्तर: होइन। विज्ञान भैरव तन्त्रले संसारमा रहेर ध्यान गर्न सिकाउँछ। दैनिक जीवन नै ध्यानको अवसर हो।

प्रश्न ३७: के ध्यान गर्दा सफलता आउँछ?

उत्तर: ध्यानले एकाग्रता, शान्ति, र स्पष्टता ल्याउँछ, जसले जीवनका सबै क्षेत्रमा सहयोग गर्छ।

प्रश्न ३८: के ध्यान गर्दा रोग निको हुन्छ?

उत्तर: ध्यानले तनाव कम गर्छ र प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउँछ, जसले स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ। तर, ध्यान चिकित्साको विकल्प होइन।

प्रश्न ३९: के ध्यान गर्दा सम्बन्ध सुधारिन्छ?

उत्तर: हो। ध्यानले भावनात्मक बुद्धिमत्ता बढाउँछ, जसले सम्बन्धमा सुधार ल्याउँछ।

प्रश्न ४०: के ध्यान गर्दा आध्यात्मिक शक्तिहरू आउँछन्?

उत्तर: ध्यानको गहन अभ्यासले विशेष अनुभवहरू ल्याउन सक्छ। तर, शक्तिहरूमा आसक्त हुनु बाधक हो।

यी प्रश्नोत्तरहरूले विज्ञान भैरव तन्त्रको अभ्यासमा आउने सामान्य जिज्ञासाहरूलाई सम्बोधन गर्छन्।

भाग दश: ध्यान अनुभवहरू र साक्षात्कार

(Part Ten: Meditation Experiences and Testimonials)

अध्याय ४३: ध्यानका विभिन्न अवस्थाहरू

(Chapter 43: Different States of Meditation)

४३.१ प्रारम्भिक अवस्था

४३.१.१ शारीरिक अनुभवहरू

प्रारम्भिक अवस्थामा साधकहरूले विभिन्न शारीरिक अनुभवहरू गर्छन्। यी अनुभवहरू सामान्य छन् र ध्यानको प्रगतिको संकेत हुन्।

सामान्य अनुभवहरू:

- शरीर हल्का वा गह्रौं महसुस हुनु
- झिनझिनाहट वा कम्पन
- तातो वा चिसो महसुस हुनु
- श्वास धीमा हुनु
- हृदयगति धीमा हुनु

४३.१.२ मानसिक अनुभवहरू

सामान्य अनुभवहरू:

- विचारहरू बढ्नु (प्रारम्भमा)
- विचारहरू कम हुनु (बिस्तारै)
- शान्ति र आराम
- एकाग्रता बढ्नु
- समय बिर्सिनु

४३.२ मध्यम अवस्था

४३.२.१ आन्तरिक अनुभवहरू

मध्यम अवस्थामा साधकहरूले गहिरो आन्तरिक अनुभवहरू गर्न थाल्छन्।

सामान्य अनुभवहरू:

- आन्तरिक प्रकाश दर्शन
- आन्तरिक ध्वनि श्रवण
- शरीर सीमाहरू गायब हुनु
- विस्तारको अनुभव
- गहिरो शान्ति र आनन्द

४३.२.२ भावनात्मक अनुभवहरू

सामान्य अनुभवहरू:

- पुरानो भावनाहरू उठ्नु
- भावनात्मक मुक्ति
- करुणा र प्रेमको अनुभव
- कृतज्ञताको अनुभव
- आँसु आउनु (आनन्दका)

४३.३ उन्नत अवस्था

४३.३.१ आध्यात्मिक अनुभवहरू

उन्नत अवस्थामा साधकहरूले गहन आध्यात्मिक अनुभवहरू गर्छन्।

सामान्य अनुभवहरू:

- एकताको अनुभव
- अहंकार विलय
- समयरहितताको अनुभव
- अनन्तताको अनुभव
- परम आनन्द (आनन्द)

४३.३.२ समाधि अवस्था

विशेषताहरू:

- ध्याता र ध्येयको एकता
- विचारहरूको पूर्ण अनुपस्थिति

- शुद्ध चेतना
- परम शान्ति
- अवर्णनीय अनुभव

अध्याय ४४: विभिन्न धारणाहरूका अनुभवहरू

(Chapter 44: Experiences of Different Dharanas)

४४.१ श्वास धारणाका अनुभवहरू

४४.१.१ धारणा १ (श्वास प्रवेश)

साधक अनुभव: "म धारणा १ को अभ्यास गर्दा, श्वास भित्र आउँदा एक शीतलता महसुस गर्छु। यो शीतलता नाकबाट हृदयसम्म फैलिन्छ। बिस्तारै, म श्वाससँग एक हुन्छु। श्वास आफैं ध्यान बन्छ।"

४४.१.२ धारणा ३ (श्वास मोड)

साधक अनुभव: "श्वासको मोडमा ध्यान दिँदा, एक क्षण आउँछ जहाँ समय रोकिन्छ। त्यो क्षणमा, कुनै विचार छैन, कुनै श्वास छैन, केवल शान्ति छ। यो क्षण छोटो हुन्छ, तर यसको प्रभाव गहिरो हुन्छ।"

४४.२ दृष्टि धारणाका अनुभवहरू

४४.२.१ धारणा २५ (आकाश दृष्टि)

साधक अनुभव: "खुला आकाशमा हेर्दा, बिस्तारै आकाश र म एक हुन्छौं। आकाशको विशालता मेरो भित्र फैलिन्छ। म विशाल हुन्छु, असीम हुन्छु। यो अनुभव अवर्णनीय छ।"

४४.२.२ धारणा २६ (बिन्दु दृष्टि)

साधक अनुभव: "एक बिन्दुमा ध्यान दिँदा, बिस्तारै बिन्दु विस्तार हुन्छ। वा, म संकुचित हुन्छु। अन्तमा, बिन्दु र म एक हुन्छौं। यो एकाग्रताको गहन अनुभव हो।"

४४.३ भावना धारणाका अनुभवहरू

४४.३.१ धारणा ४८ (आनन्द स्मृति)

साधक अनुभव: "आनन्दको स्मृति ल्याउँदा, त्यो आनन्द पुनः जीवित हुन्छ। तर यसपटक, आनन्दको कारण छैन। आनन्द आफैं छ। यो अकारण आनन्द हो, जुन सधैं उपलब्ध छ।"

४४.३.२ धारणा ४९ (क्रोध अवलोकन)

साधक अनुभव: "क्रोध आउँदा, म रोकिन्छु र अवलोकन गर्छु। क्रोधको ऊर्जा महसुस गर्छु। यो ऊर्जा शक्तिशाली छ। तर अवलोकन गर्दा, क्रोध बिस्तारै शान्त हुन्छ। ऊर्जा रहन्छ, तर क्रोध जान्छ।"

४४.४ ध्वनि धारणाका अनुभवहरू

४४.४.१ धारणा ७१ (ओम)

साधक अनुभव: "ओम जप गर्दा, ध्वनि शरीरमा कम्पन गर्छ। बिस्तारै, बाह्य ध्वनि बन्द हुन्छ र आन्तरिक ध्वनि सुनिन्छ। यो आन्तरिक ध्वनि सधैं छ, तर हामी सुन्दैनौं।"

४४.४.२ धारणा ७८ (बाह्य ध्वनि)

साधक अनुभव: "बाह्य ध्वनिहरूमा ध्यान दिँदा, ध्वनिहरू एक संगीत बन्छन्। चराको चिरबिर, पानीको बग्ने आवाज, हावाको सुसुराहट - सबै एक हुन्छन्। यो ब्रह्माण्डको संगीत हो।"

४४.५ शरीर धारणाका अनुभवहरू

४४.५.१ धारणा ९१ (शरीर शून्यता)

साधक अनुभव: "शरीरलाई खाली भावना गर्दा, बिस्तारै शरीरको सीमा गायब हुन्छ। म शरीर होइन, म चेतना हुँ। यो अनुभव मुक्तिदायक छ।"

४४.५.२ धारणा ९५ (नृत्य)

साधक अनुभव: "नृत्य गर्दा, बिस्तारै म गायब हुन्छु। नृत्य मात्र रहन्छ। कुनै नर्तक छैन, केवल नृत्य छ। यो ध्यानको गहन अवस्था हो।"

अध्याय ४५: अभ्यासकर्ताहरूका कथाहरू

(Chapter 45: Stories of Practitioners)

४५.१ एक गृहस्थको कथा

नाम: राम (काल्पनिक) **पेशा:** व्यापारी **अभ्यास:** धारणा ३ (श्वास मोड)

कथा: "म एक व्यस्त व्यापारी हुँ। दैनिक तनाव र चिन्ताले मलाई थकित बनाएको थियो। एक दिन, मैले विज्ञान भैरव तन्त्रको बारेमा सुनें।"

मैले धारणा ३ को अभ्यास सुरु गरें। प्रारम्भमा, केही भएन। तर, एक महिनापछि, मैले परिवर्तन महसुस गर्न थालें। तनाव कम भयो। निर्णय क्षमता बढ्यो।

अब, म दैनिक २० मिनेट अभ्यास गर्छु। यसले मेरो जीवन परिवर्तन गरेको छ। म शान्त छु, खुशी छु।"

४५.२ एक विद्यार्थीको कथा

नाम: सीता (काल्पनिक) **पेशा:** विद्यार्थी **अभ्यास:** धारणा १ (श्वास प्रवेश)

कथा: "म परीक्षाको तनावले पीडित थिएँ। एकाग्रता कम थियो। मैले धारणा १ को अभ्यास सुरु गरें।

प्रारम्भमा, मन धेरै भटकियो। तर, मैले धैर्य राखें। दुई हप्तापछि, एकाग्रता बढ्न थाल्यो। परीक्षाको तनाव कम भयो।

अब, म परीक्षाअघि ५ मिनेट श्वास ध्यान गर्छु। यसले मलाई शान्त र केन्द्रित बनाउँछ।"

४५.३ एक कलाकारको कथा

नाम: कृष्ण (काल्पनिक) **पेशा:** चित्रकार **अभ्यास:** धारणा २५ (आकाश दृष्टि)

कथा: "म एक चित्रकार हुँ। मलाई सृजनात्मकताको अभाव महसुस भइरहेको थियो। मैले धारणा २५ को अभ्यास सुरु गरें।

आकाशमा हेर्दा, मेरो मन विस्तार हुन्छ। नयाँ विचारहरू आउँछन्। रंगहरू र आकारहरू देखिन्छन्।

अब, म चित्र बनाउनुअघि १० मिनेट आकाश ध्यान गर्छु। यसले मेरो सृजनात्मकता बढाएको छ।"

४५.४ एक चिकित्सकको कथा

नाम: डा. गीता (काल्पनिक) **पेशा:** चिकित्सक **अभ्यास:** धारणा ५२ (प्रेम)

कथा: "म एक चिकित्सक हुँ। दैनिक बिरामीहरूको दुःख देख्दा, म थकित हुन्थेँ। मैले धारणा ५२ को अभ्यास सुरु गरें।

प्रेमको अनुभवमा ध्यान दिँदा, मेरो हृदय खुल्छ। बिरामीहरूप्रति करुणा बढ्छ। तर, म थकित हुँदिन।

अब, म दैनिक प्रेम ध्यान गर्छु। यसले मलाई ऊर्जावान र करुणाशील बनाएको छ।"

४५.५ एक वृद्धको कथा

नाम: हरि (काल्पनिक) **उमेर:** ७० वर्ष **अभ्यास:** धारणा ९१ (शरीर शून्यता)

कथा: "म ७० वर्षको छु। शरीर कमजोर भएको छ। मृत्युको भय थियो। मैले धारणा ९१ को अभ्यास सुरु गरें।

शरीरलाई खाली भावना गर्दा, मैले बुझें कि म शरीर होइन। म चेतना हुँ। चेतना मर्दैन।

अब, मृत्युको भय छैन। म शान्त छु। जीवनको हरेक क्षण आनन्दमय छ।"

अध्याय ४६: सावधानी र चेतावनी

(Chapter 46: Precautions and Warnings)

४६.१ शारीरिक सावधानी

४६.१.१ स्वास्थ्य समस्या भएमा

सावधानी:

- गम्भीर स्वास्थ्य समस्या भएमा चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस्
- हृदय रोग भएमा तीव्र प्राणायाम नगर्नुहोस्
- उच्च रक्तचाप भएमा श्वास रोक्ने अभ्यास नगर्नुहोस्
- मिर्गी भएमा प्रकाश ध्यान नगर्नुहोस्

४६.१.२ शारीरिक असुविधा

सावधानी:

- दुखाइ भएमा रोकिनुहोस्
- चक्कर लागेमा आँखा खोल्नुहोस्
- श्वास कठिन भएमा सामान्य श्वास लिनुहोस्

४६.२ मानसिक सावधानी

४६.२.१ मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएमा

सावधानी:

- गम्भीर अवसाद वा चिन्ता भएमा मनोचिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस्
- मनोविकार (Psychosis) को इतिहास भएमा गहन ध्यान नगर्नुहोस्
- आघात (Trauma) को इतिहास भएमा सावधान रहनुहोस्

४६.२.२ अनुभवहरूप्रति सावधानी

सावधानी:

- अनुभवहरूमा आसक्त नहुनुहोस्
- अनुभवहरूबाट भयभीत नहुनुहोस्

- असामान्य अनुभव भएमा अनुभवी व्यक्तिसँग सल्लाह लिनुहोस्

४६.३ आध्यात्मिक सावधानी

४६.३.१ अहंकारको खतरा

सावधानी:

- आध्यात्मिक अनुभवहरूले अहंकार बढाउन सक्छ
- "म विशेष छु" भन्ने भावनाबाट बच्नुहोस्
- विनम्र रहनुहोस्

४६.३.२ गलत मार्गदर्शन

सावधानी:

- गलत गुरुहरूबाट बच्नुहोस्
- पैसाको लोभी गुरुहरूबाट बच्नुहोस्
- चमत्कार देखाउने गुरुहरूबाट बच्नुहोस्

यी अनुभवहरू र कथाहरूले विज्ञान भैरव तन्त्रको अभ्यासको वास्तविक प्रभाव देखाउँछन्।

भाग एघार: आधुनिक जीवनमा विज्ञान भैरव तन्त्र

(Part Eleven: Vigyan Bhairav Tantra in Modern Life)

अध्याय ४७: कार्यस्थलमा ध्यान

(Chapter 47: Meditation at Workplace)

४७.१ कार्यालय ध्यान (Office Meditation)

४७.१.१ डेस्क ध्यान

आधुनिक कार्यालय जीवनमा तनाव र थकान सामान्य छ। विज्ञान भैरव तन्त्रका धारणाहरूले कार्यालयमा नै ध्यान गर्न सिकाउँछन्।

धारणा १ (श्वास प्रवेश) को प्रयोग:

- कुर्सीमा सिधा बस्नुहोस्

चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना : चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

- आँखा बन्द गर्नुहोस् वा अलि खोलेर राख्नुहोस्
- श्वास भित्र आउँदा ध्यान दिनुहोस्
- ३-५ मिनेट अभ्यास गर्नुहोस्
- ताजगी र एकाग्रता आउँछ

धारणा ३ (श्वास मोड) को प्रयोग:

- श्वासको मोडमा ध्यान दिनुहोस्
- श्वास भित्र आएपछि र बाहिर जानुअघिको क्षणमा ध्यान दिनुहोस्
- यो क्षण शान्तिको क्षण हो
- तनाव कम हुन्छ

४७.१.२ मिटिंग अघि ध्यान

धारणा ५ (हृदय) को प्रयोग:

- मिटिंग अघि २-३ मिनेट
- हृदयमा ध्यान दिनुहोस्
- शान्ति र आत्मविश्वास आउँछ
- प्रस्तुति राम्रो हुन्छ

४७.१.३ तनावको समयमा

धारणा ४९ (क्रोध अवलोकन) को प्रयोग:

- तनाव वा क्रोध आउँदा रोकिनुहोस्
- भावनालाई अवलोकन गर्नुहोस्
- प्रतिक्रिया नदिनुहोस्
- भावना बिस्तारै शान्त हुन्छ

४७.२ व्यापार र नेतृत्व (Business and Leadership)

४७.२.१ निर्णय क्षमता

धारणा २६ (बिन्दु दृष्टि) को प्रयोग:

- निर्णय गर्नुअघि एक बिन्दुमा ध्यान दिनुहोस्
- मन शान्त हुन्छ
- स्पष्ट निर्णय आउँछ

४७.२.२ नेतृत्व गुण

धारणा ५२ (प्रेम) को प्रयोग:

- टोलीप्रति प्रेम र करुणा राख्नुहोस्

- प्रेमपूर्ण नेतृत्व प्रभावकारी हुन्छ
- टोलीको मनोबल बढ्छ

४७.३ सृजनात्मकता (Creativity)

४७.३.१ नयाँ विचार

धारणा २५ (आकाश दृष्टि) को प्रयोग:

- खुला आकाशमा हेर्नुहोस्
- मन विस्तार हुन्छ
- नयाँ विचारहरू आउँछन्

४७.३.२ समस्या समाधान

धारणा ९१ (शरीर शून्यता) को प्रयोग:

- समस्यालाई बिर्सनुहोस्
- शरीरलाई खाली भावना गर्नुहोस्
- समाधान आफैं आउँछ

अध्याय ४८: शिक्षामा ध्यान

(Chapter 48: Meditation in Education)

४८.१ विद्यार्थीहरूका लागि

४८.१.१ एकाग्रता बढाउने

धारणा १ (श्वास प्रवेश) को प्रयोग:

- पढाइअघि ५ मिनेट श्वास ध्यान
- एकाग्रता बढ्छ
- पढाइ प्रभावकारी हुन्छ

४८.१.२ परीक्षा तनाव कम गर्ने

धारणा ३ (श्वास मोड) को प्रयोग:

- परीक्षाअघि ३ मिनेट अभ्यास
- तनाव कम हुन्छ
- मन शान्त हुन्छ
- याददाश्त राम्रो हुन्छ

४८.१.३ स्मरण शक्ति बढाउने

धारणा ४ (भ्रूमध्य) को प्रयोग:

- भ्रूमध्यमा ध्यान दिनुहोस्
- आज्ञा चक्र सक्रिय हुन्छ
- स्मरण शक्ति बढ्छ

४८.२ शिक्षकहरूका लागि

४८.२.१ धैर्य बढाउने

धारणा ४९ (क्रोध अवलोकन) को प्रयोग:

- विद्यार्थीहरूसँग धैर्य राख्नु
- क्रोध आउँदा अवलोकन गर्नुहोस्
- शान्त रहनुहोस्

४८.२.२ प्रभावकारी शिक्षण

धारणा ५२ (प्रेम) को प्रयोग:

- विद्यार्थीहरूप्रति प्रेम राख्नुहोस्
- प्रेमपूर्ण शिक्षण प्रभावकारी हुन्छ

४८.३ कक्षाकोठामा ध्यान

४८.३.१ कक्षा सुरु गर्नुअघि

सामूहिक श्वास ध्यान:

- सबै विद्यार्थीहरू मिलेर
- २-३ मिनेट श्वास ध्यान
- कक्षाको वातावरण शान्त हुन्छ
- सिकाइ प्रभावकारी हुन्छ

अध्याय ४९: स्वास्थ्य र चिकित्सामा ध्यान

(Chapter 49: Meditation in Health and Medicine)

४९.१ तनाव व्यवस्थापन (Stress Management)

४९.१.१ दैनिक तनाव

धारणा १-३ (श्वास) को प्रयोग:

- दैनिक २० मिनेट श्वास ध्यान
- कोर्टिसोल (तनाव हर्मोन) कम हुन्छ
- रक्तचाप सामान्य हुन्छ
- निद्रा राम्रो हुन्छ

४९.१.२ चिन्ता विकार (Anxiety Disorder)

धारणा ९१ (शरीर शून्यता) को प्रयोग:

- शरीरलाई शिथिल गर्नुहोस्
- चिन्ताको शारीरिक लक्षण कम हुन्छ
- मन शान्त हुन्छ

४९.२ पीडा व्यवस्थापन (Pain Management)

४९.२.१ दीर्घकालीन पीडा

धारणा ९१ (शरीर शून्यता) को प्रयोग:

- पीडाको क्षेत्रमा ध्यान दिनुहोस्
- पीडालाई अवलोकन गर्नुहोस्
- पीडासँग लड्नुहोस् होइन, स्वीकार गर्नुहोस्
- पीडाको तीव्रता कम हुन्छ

४९.३ मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

४९.३.१ अवसाद (Depression)

धारणा ४८ (आनन्द स्मृति) को प्रयोग:

- आनन्दको स्मृति ल्याउनुहोस्
- आनन्दमा रहनुहोस्
- मूड सुधारिन्छ

नोट: गम्भीर अवसादमा मनोचिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस्।

४९.३.२ निद्रा समस्या (Sleep Problems)

धारणा २ (श्वास निष्कासन) को प्रयोग:

- सुत्नुअघि १० मिनेट अभ्यास
- श्वास बाहिर जाँदा ध्यान दिनुहोस्
- तनाव बाहिर जान्छ
- गहिरो निद्रा आउँछ

४९.४ रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity)

४९.४.१ प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउने

नियमित ध्यान अभ्यास:

- दैनिक २०-३० मिनेट ध्यान
- तनाव कम हुन्छ
- प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो हुन्छ
- रोगहरूबाट बचाव हुन्छ

अध्याय ५०: खेलकुदमा ध्यान

(Chapter 50: Meditation in Sports)

५०.१ प्रदर्शन सुधार (Performance Enhancement)

५०.१.१ एकाग्रता

धारणा २६ (बिन्दु दृष्टि) को प्रयोग:

- खेलअघि बिन्दुमा ध्यान दिनुहोस्
- एकाग्रता बढ्छ
- प्रदर्शन सुधारिन्छ

५०.१.२ प्रवाह अवस्था (Flow State)

धारणा ९५ (नृत्य) को प्रयोग:

- खेलमा पूर्ण रूपमा डुब्नुहोस्
- "जोन" मा जानुहोस्
- प्रदर्शन उत्कृष्ट हुन्छ

५०.२ तनाव व्यवस्थापन

५०.२.१ प्रतिस्पर्धा तनाव

धारणा ३ (श्वास मोड) को प्रयोग:

- प्रतिस्पर्धाअघि श्वास ध्यान
- तनाव कम हुन्छ
- शान्त रहन्छ

५०.३ चोट पुनर्स्थापना (Injury Recovery)

५०.३.१ मानसिक पुनर्स्थापना

धारणा ९१ (शरीर शून्यता) को प्रयोग:

- चोटको क्षेत्रमा ध्यान दिनुहोस्
- निको हुने कल्पना गर्नुहोस्
- पुनर्स्थापना छिटो हुन्छ

अध्याय ५१: कला र सृजनात्मकतामा ध्यान

(Chapter 51: Meditation in Art and Creativity)

५१.१ दृश्य कला (Visual Arts)

५१.१.१ चित्रकला

धारणा २५ (आकाश दृष्टि) को प्रयोग:

- चित्र बनाउनुअघि आकाश ध्यान
- मन विस्तार हुन्छ
- सृजनात्मकता बढ्छ

५१.१.२ मूर्तिकला

धारणा ९१ (शरीर शून्यता) को प्रयोग:

- हातहरूमा ध्यान दिनुहोस्
- हातहरू आफैं काम गर्छन्
- कला प्रवाहित हुन्छ

५१.२ संगीत (Music)

५१.२.१ गायन

धारणा ७१ (ओम) को प्रयोग:

- गाउनुअघि ओम जप
- स्वर शुद्ध हुन्छ
- संगीत गहिरो हुन्छ

५१.२.२ वादन

धारणा ७८ (बाह्य ध्वनि) को प्रयोग:

- ध्वनिमा पूर्ण ध्यान दिनुहोस्
- संगीतसँग एक हुनुहोस्
- वादन उत्कृष्ट हुन्छ

५१.३ लेखन (Writing)

५१.३.१ सृजनात्मक लेखन

धारणा २५ (आकाश दृष्टि) को प्रयोग:

- लेख्नुअघि आकाश ध्यान
- विचारहरू प्रवाहित हुन्छन्
- लेखन सहज हुन्छ

५१.४ नृत्य (Dance)

५१.४.१ नृत्य ध्यान

धारणा ९५ (नृत्य) को प्रयोग:

- नृत्यमा पूर्ण रूपमा डुब्नुहोस्
- नर्तक गायब हुन्छ
- केवल नृत्य रहन्छ

अध्याय ५२: सम्बन्धमा ध्यान

(Chapter 52: Meditation in Relationships)

५२.१ दाम्पत्य सम्बन्ध

५२.१.१ प्रेम गहिरो बनाउने

धारणा ५२ (प्रेम) को प्रयोग:

- साथीप्रति प्रेम महसुस गर्नुहोस्
- प्रेमलाई विस्तार गर्नुहोस्
- सम्बन्ध गहिरो हुन्छ

५२.१.२ संवाद सुधार

धारणा ६० (श्रवण) को प्रयोग:

- साथीको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस्
- बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस्
- संवाद सुधारिन्छ

५२.२ पारिवारिक सम्बन्ध

५२.२.१ बालबालिकासँग

धारणा ५२ (प्रेम) को प्रयोग:

- बालबालिकाप्रति बिनाशर्त प्रेम
- धैर्य राख्नुहोस्
- सम्बन्ध मजबुत हुन्छ

५२.२.२ बुढापाकासँग

धारणा ५३ (करुणा) को प्रयोग:

- बुढापाकाप्रति करुणा राख्नुहोस्
- सेवा गर्नुहोस्
- सम्बन्ध गहिरो हुन्छ

५२.३ सामाजिक सम्बन्ध

५२.३.१ मित्रता

धारणा ५२ (प्रेम) को प्रयोग:

- साथीहरूप्रति प्रेम राख्नुहोस्

- मित्रता गहिरो हुन्छ

५२.३.२ सहकर्मी

धारणा ४९ (क्रोध अवलोकन) को प्रयोग:

- द्वन्द्वको समयमा शान्त रहनुहोस्
- सम्बन्ध सुधारिन्छ

अध्याय ५३: दैनिक जीवनमा ध्यान

(Chapter 53: Meditation in Daily Life)

५३.१ बिहानको दिनचर्या

५३.१.१ उठ्दा

धारणा १ (श्वास प्रवेश) को प्रयोग:

- उठ्दा तुरुन्त नउठ्नुहोस्
- ५ मिनेट श्वासमा ध्यान दिनुहोस्
- दिनको सुरुवात शान्तिमा हुन्छ

५३.१.२ नुहाउँदा

धारणा ९१ (शरीर शून्यता) को प्रयोग:

- पानीको स्पर्शमा ध्यान दिनुहोस्
- शरीरलाई महसुस गर्नुहोस्
- नुहाउनु ध्यान बन्छ

५३.२ खाना खाँदा

५३.२.१ ध्यानपूर्वक खाने

धारणा ९७ (खाने) को प्रयोग:

- खानाको स्वाद, गन्ध, बनावटमा ध्यान दिनुहोस्
- बिस्तारै खानुहोस्
- खाना खानु ध्यान बन्छ

५३.३ यात्रा गर्दा

५३.३.१ हिँड्दा

धारणा ९६ (हिँडाइ) को प्रयोग:

- हिँड्दा पाइलामा ध्यान दिनुहोस्
- हिँडाइ ध्यान बन्छ

५३.३.२ यातायातमा

धारणा १ (श्वास प्रवेश) को प्रयोग:

- बस, ट्रेन, वा विमानमा
- श्वासमा ध्यान दिनुहोस्
- यात्रा ध्यान बन्छ

५३.४ सुत्नुअघि

५३.४.१ निद्राको तयारी

धारणा २ (श्वास निष्कासन) को प्रयोग:

- सुत्नुअघि १० मिनेट
- श्वास बाहिर जाँदा ध्यान दिनुहोस्
- तनाव बाहिर जान्छ
- गहिरो निद्रा आउँछ

यसरी, विज्ञान भैरव तन्त्रका धारणाहरूले आधुनिक जीवनका हरेक पक्षमा सहयोग गर्छन्।

भाग बाह्र: वैज्ञानिक अनुसन्धान र प्रमाण

(Part Twelve: Scientific Research and Evidence)

अध्याय ५४: ध्यानको न्यूरोसाइन्स

(Chapter 54: Neuroscience of Meditation)

५४.१ मस्तिष्क परिवर्तन (Brain Changes)

५४.१.१ संरचनात्मक परिवर्तन

आधुनिक न्यूरोइमेजिंग (Neuroimaging) अध्ययनहरूले ध्यानको मस्तिष्कमा संरचनात्मक परिवर्तन देखाएका छन्।

प्रमुख खोजहरू:

क्षेत्र	परिवर्तन	प्रभाव
प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex)	घनत्व बढ्छ	निर्णय क्षमता, एकाग्रता सुधार
हिप्पोक्याम्पस (Hippocampus)	आकार बढ्छ	स्मरण शक्ति सुधार
अमिग्डाला (Amygdala)	आकार घट्छ	भय र चिन्ता कम
इन्सुला (Insula)	सक्रियता बढ्छ	आत्म-जागरूकता बढ्छ

५४.१.२ कार्यात्मक परिवर्तन

EEG अध्ययनहरू:

- अल्फा तरंग (Alpha Waves, 8-12 Hz) बढ्छ - शान्ति र आराम
- थीटा तरंग (Theta Waves, 4-8 Hz) बढ्छ - गहिरो ध्यान
- गामा तरंग (Gamma Waves, 25-100 Hz) बढ्छ - उच्च चेतना

fMRI अध्ययनहरू:

- डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network) को सक्रियता कम हुन्छ
- यसले मनको भटकाइ कम गर्छ
- वर्तमानमा उपस्थिति बढ्छ

५४.२ न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity)

५४.२.१ मस्तिष्कको परिवर्तनशीलता

ध्यानले मस्तिष्कको न्यूरोप्लास्टिसिटी बढाउँछ, जसले नयाँ न्यूरल कनेक्सनहरू बनाउँछ।

प्रमाण:

- ८ हप्ताको ध्यान अभ्यासले मस्तिष्कमा मापनयोग्य परिवर्तन ल्याउँछ
- दीर्घकालीन ध्यानीहरूमा थप परिवर्तन देखिन्छ
- परिवर्तनहरू स्थायी हुन सक्छन्

५४.३ न्यूरोट्रान्समिटर (Neurotransmitters)

५४.३.१ रासायनिक परिवर्तन

ध्यानले मस्तिष्कका रासायनिक पदार्थहरूमा परिवर्तन ल्याउँछ।

प्रमुख परिवर्तनहरू:

न्यूरोट्रान्समिटर	परिवर्तन	प्रभाव
सेरोटोनिन (Serotonin)	बढ्छ	मूड सुधार, खुशी
डोपामिन (Dopamine)	बढ्छ	प्रेरणा, आनन्द
GABA	बढ्छ	शान्ति, चिन्ता कम
कोर्टिसोल (Cortisol)	घट्छ	तनाव कम
मेलाटोनिन (Melatonin)	बढ्छ	निद्रा सुधार

अध्याय ५५: शारीरिक स्वास्थ्य अनुसन्धान

(Chapter 55: Physical Health Research)

५५.१ हृदय स्वास्थ्य (Cardiovascular Health)

५५.१.१ रक्तचाप (Blood Pressure)

अनुसन्धान खोजहरू:

- ध्यानले सिस्टोलिक रक्तचाप ५-१० mmHg कम गर्छ
- डायस्टोलिक रक्तचाप ३-५ mmHg कम हुन्छ
- उच्च रक्तचाप भएकाहरूमा थप प्रभावकारी

५५.१.२ हृदयगति (Heart Rate)

अनुसन्धान खोजहरू:

- ध्यानले हृदयगति कम गर्छ
- हृदय गति परिवर्तनशीलता (HRV) बढ्छ
- हृदय रोगको जोखिम कम हुन्छ

५५.२ प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System)

५५.२.१ प्रतिरक्षा कोशिकाहरू

अनुसन्धान खोजहरू:

- ध्यानले NK कोशिकाहरू (Natural Killer Cells) बढाउँछ
- T-कोशिकाहरूको कार्यक्षमता बढ्छ
- सूजन (Inflammation) कम हुन्छ

५५.२.२ जीन अभिव्यक्ति (Gene Expression)

अनुसन्धान खोजहरू:

- ध्यानले सूजन-सम्बन्धी जीनहरूको अभिव्यक्ति कम गर्छ
- टेलोमेरेज (Telomerase) गतिविधि बढ्छ
- कोशिकीय बुढ्यौली ढिलो हुन्छ

५५.३ पीडा व्यवस्थापन (Pain Management)

५५.३.१ दीर्घकालीन पीडा

अनुसन्धान खोजहरू:

- ध्यानले पीडाको तीव्रता ४०-५०% कम गर्न सक्छ

- पीडाप्रति भावनात्मक प्रतिक्रिया कम हुन्छ
- औषधिको आवश्यकता कम हुन्छ

अध्याय ५६: मानसिक स्वास्थ्य अनुसन्धान

(Chapter 56: Mental Health Research)

५६.१ तनाव र चिन्ता (Stress and Anxiety)

५६.१.१ तनाव कम गर्ने

अनुसन्धान खोजहरू:

- ध्यानले कोर्टिसोल (तनाव हर्मोन) ३०-५०% कम गर्छ
- तनावको व्यक्तिपरक अनुभव कम हुन्छ
- तनाव प्रतिरोधक क्षमता बढ्छ

५६.१.२ चिन्ता विकार

अनुसन्धान खोजहरू:

- ध्यान-आधारित हस्तक्षेप (MBSR, MBCT) प्रभावकारी छ
- सामान्यीकृत चिन्ता विकार (GAD) मा सुधार
- सामाजिक चिन्ता विकारमा सुधार

५६.२ अवसाद (Depression)

५६.२.१ अवसाद उपचार

अनुसन्धान खोजहरू:

- MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) अवसाद पुनरावृत्ति ५०% कम गर्छ
- हल्का-मध्यम अवसादमा प्रभावकारी
- औषधिसँग संयोजनमा थप प्रभावकारी

५६.३ PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder)

५६.३.१ आघात उपचार

अनुसन्धान खोजहरू:

- ध्यानले PTSD लक्षणहरू कम गर्छ

- फल्यासब्याक र दुःस्वप्न कम हुन्छ
- भावनात्मक नियन्त्रण बढ्छ

अध्याय ५७: संज्ञानात्मक क्षमता अनुसन्धान

(Chapter 57: Cognitive Ability Research)

५७.१ ध्यान र एकाग्रता (Attention and Concentration)

५७.१.१ एकाग्रता सुधार

अनुसन्धान खोजहरू:

- ध्यानले निरन्तर ध्यान (Sustained Attention) सुधार गर्छ
- चयनात्मक ध्यान (Selective Attention) बढ्छ
- ध्यान भटकाइ कम हुन्छ

५७.२ स्मरण शक्ति (Memory)

५७.२.१ कार्यशील स्मृति

अनुसन्धान खोजहरू:

- ध्यानले कार्यशील स्मृति (Working Memory) सुधार गर्छ
- दीर्घकालीन स्मृति पनि सुधारिन्छ
- उमेर-सम्बन्धी स्मृति क्षय ढिलो हुन्छ

५७.३ निर्णय क्षमता (Decision Making)

५७.३.१ राम्रो निर्णय

अनुसन्धान खोजहरू:

- ध्यानले भावनात्मक प्रतिक्रियाशीलता कम गर्छ
- तर्कसंगत निर्णय बढ्छ
- जोखिम मूल्याङ्कन सुधारिन्छ

अध्याय ५८: विशेष अनुसन्धान क्षेत्रहरू

(Chapter 58: Special Research Areas)

५८.१ श्वास ध्यान अनुसन्धान

५८.१.१ प्राणायाम अनुसन्धान

विज्ञान भैरव तन्त्रका श्वास धारणाहरू (१-१२) सँग मिल्दोजुल्दो प्राणायाम अनुसन्धान।

खोजहरू:

- धीमा श्वासले पैरासिम्पेथेटिक तन्त्रिका प्रणाली सक्रिय गर्छ
- हृदय गति परिवर्तनशीलता बढ्छ
- तनाव कम हुन्छ

५८.२ मन्त्र ध्यान अनुसन्धान

५८.२.१ ओम जप अनुसन्धान

विज्ञान भैरव तन्त्रको धारणा ७१ (ओम) सँग मिल्दोजुल्दो।

खोजहरू:

- ओम जपले भ्यागस तन्त्रिका (Vagus Nerve) उत्तेजित गर्छ
- मस्तिष्कको लिम्बिक प्रणाली शान्त हुन्छ
- भावनात्मक नियन्त्रण बढ्छ

५८.३ शरीर-आधारित ध्यान अनुसन्धान

५८.३.१ बडी स्वयान अनुसन्धान

विज्ञान भैरव तन्त्रका शरीर धारणाहरू (९१-९१२) सँग मिल्दोजुल्दो।

खोजहरू:

- शरीर जागरूकताले इन्टरोसेप्सन (Interoception) बढाउँछ
- भावनात्मक बुद्धिमत्ता बढ्छ
- आत्म-नियन्त्रण सुधारिन्छ

अध्याय ५९: अनुसन्धान सारांश

(Chapter 59: Research Summary)

५९.१ प्रमाणित लाभहरू

५९.१.१ उच्च प्रमाण

निम्न लाभहरूको बलियो वैज्ञानिक प्रमाण छः

लाभ	प्रमाण स्तर	टिप्पणी
तनाव कम	उच्च	धेरै अध्ययनहरूले पुष्टि गरेको
चिन्ता कम	उच्च	MBSR/MBCT प्रभावकारी
रक्तचाप कम	मध्यम-उच्च	उच्च रक्तचापमा प्रभावकारी
एकाग्रता सुधार	उच्च	धेरै अध्ययनहरूले पुष्टि गरेको
पीडा व्यवस्थापन	मध्यम-उच्च	दीर्घकालीन पीडामा प्रभावकारी

५९.२ भविष्यका अनुसन्धान दिशाहरू

५९.२.१ थप अनुसन्धान आवश्यक

- विशिष्ट धारणाहरूको प्रभाव
- दीर्घकालीन प्रभावहरू
- विभिन्न जनसंख्यामा प्रभाव
- इष्टतम अभ्यास अवधि

यसरी, आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानले विज्ञान भैरव तन्त्रका धारणाहरूको प्रभावकारिता पुष्टि गर्दैछ।

भाग तेह्र: ध्यान शिविर र कार्यशाला

(Part Thirteen: Meditation Retreats and Workshops)

अध्याय ६०: ध्यान शिविर (Meditation Retreats)

६०.१ शिविरको महत्त्व

६०.१.१ गहन अभ्यासको अवसर

दैनिक जीवनमा गहन ध्यान अभ्यास गर्न कठिन हुन्छ। ध्यान शिविरले यो अवसर प्रदान गर्छ।

शिविरका लाभहरू:

- निरन्तर अभ्यासको अवसर
- विशेषज्ञ मार्गदर्शन
- समान विचारधाराका साथीहरू
- दैनिक जीवनबाट अलग
- गहन अनुभवको सम्भावना

६०.१.२ शिविरका प्रकार

अवधि अनुसार:

- सप्ताहान्त शिविर (२-३ दिन)
- एक हप्ता शिविर (७ दिन)
- दुई हप्ता शिविर (१४ दिन)
- एक महिना शिविर (३० दिन)
- दीर्घकालीन शिविर (३ महिना वा बढी)

६०.२ शिविर तयारी

६०.२.१ शारीरिक तयारी

सुझावहरू:

- शिविरअघि नियमित ध्यान अभ्यास गर्नुहोस्
- शारीरिक स्वास्थ्य जाँच गर्नुहोस्

चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना : चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

- पर्याप्त निद्रा लिनुहोस्
- सात्विक आहार लिनुहोस्

६०.२.२ मानसिक तयारी

सुझावहरू:

- खुला मन राख्नुहोस्
- अपेक्षाहरू कम राख्नुहोस्
- धैर्य राख्ने संकल्प गर्नुहोस्
- पूर्ण समर्पणको भावना राख्नुहोस्

६०.३ शिविर दिनचर्या

६०.३.१ नमूना दिनचर्या

समय	गतिविधि
०४:३०	जागरण
०५:०० - ०६:३०	प्रातःकालीन ध्यान
०६:३० - ०७:३०	योगासन
०७:३० - ०८:३०	नाश्ता
०८:३० - ११:३०	ध्यान सत्र
११:३० - १२:३०	दिउँसोको खाना
१२:३० - १४:००	विश्राम
१४:०० - १७:००	ध्यान सत्र
१७:०० - १८:००	चिया विश्राम
१८:०० - १९:३०	सायंकालीन ध्यान
१९:३० - २०:३०	रात्रिभोज
२०:३० - २१:३०	सत्संग / प्रश्नोत्तर
२१:३०	निद्रा

६०.४ शिविरमा अनुशासन

६०.४.१ सामान्य नियमहरू

आवश्यक अनुशासन:

- मौन पालन (Noble Silence)
- निर्धारित समयमा उपस्थिति
- सात्विक आहार
- ब्रह्मचर्य पालन
- मोबाइल र इन्टरनेट बन्द
- पढाइ र लेखाइ बन्द (केही शिविरमा)

अध्याय ६१: कार्यशाला (Workshops)

६१.१ कार्यशालाको परिचय

६१.१.१ कार्यशाला के हो?

कार्यशाला छोटो अवधिको गहन सिकाइ कार्यक्रम हो, जसमा विशेष विषयमा केन्द्रित अभ्यास गरिन्छ।

कार्यशालाका विशेषताहरू:

- छोटो अवधि (केही घण्टादेखि केही दिनसम्म)
- विशेष विषयमा केन्द्रित
- व्यावहारिक अभ्यास
- समूह सिकाइ

६१.२ विज्ञान भैरव तन्त्र कार्यशाला

६१.२.१ श्वास धारणा कार्यशाला

अवधि: ४-६ घण्टा

विषयवस्तु:

- श्वास धारणाहरूको परिचय (१-१२)
- प्रत्येक धारणाको अभ्यास
- समूह चर्चा
- प्रश्नोत्तर

६१.२.२ दृष्टि धारणा कार्यशाला

अवधि: ४-६ घण्टा

विषयवस्तु:

- दृष्टि धारणाहरूको परिचय (२५-४७)
- त्राटक अभ्यास
- आकाश ध्यान
- समूह चर्चा

६१.२.३ भावना धारणा कार्यशाला

अवधि: १ दिन

विषयवस्तु:

- भावना धारणाहरूको परिचय (४८-७०)
- भावनात्मक जागरूकता अभ्यास
- भावना रूपान्तरण
- समूह साझेदारी

६१.२.४ ध्वनि धारणा कार्यशाला

अवधि: ४-६ घण्टा

विषयवस्तु:

- ध्वनि धारणाहरूको परिचय (७१-९०)
- मन्त्र जप
- नाद ध्यान
- मौन अभ्यास

६१.२.५ शरीर धारणा कार्यशाला

अवधि: १ दिन

विषयवस्तु:

- शरीर धारणाहरूको परिचय (९१-११२)
- बडी स्क्यान
- गति ध्यान
- नृत्य ध्यान

६१.३ विशेष कार्यशालाहरू

६१.३.१ तनाव व्यवस्थापन कार्यशाला

लक्षित समूह: कार्यालय कर्मचारी, व्यवसायी

विषयवस्तु:

- तनावको समझ
- श्वास धारणाहरू (१-३)
- कार्यालयमा ध्यान
- दैनिक अभ्यास योजना

६१.३.२ सृजनात्मकता कार्यशाला

लक्षित समूह: कलाकार, लेखक, डिजाइनर

विषयवस्तु:

- सृजनात्मकता र ध्यान
- आकाश ध्यान (धारणा २५)
- शून्यता ध्यान (धारणा ९१)
- सृजनात्मक प्रवाह

६१.३.३ नेतृत्व कार्यशाला

लक्षित समूह: व्यवस्थापक, नेताहरू

विषयवस्तु:

- ध्यान र नेतृत्व
- निर्णय क्षमता
- भावनात्मक बुद्धिमत्ता
- प्रेम र करुणा

अध्याय ६२: घरमा अभ्यास

(Chapter 62: Home Practice)

६२.१ घरमा ध्यान कक्ष

६२.१.१ ध्यान स्थान तयारी

सुझावहरू:

- शान्त र स्वच्छ स्थान छान्नुहोस्
- पूर्व वा उत्तर दिशामा मुख गर्नुहोस्
- आरामदायक आसन राख्नुहोस्
- दीप वा मैनबत्ती राख्नुहोस्
- प्रेरणादायक चित्र वा मूर्ति राख्नुहोस्

६२.१.२ ध्यान समय

सुझावहरू:

- नियमित समय तोक्नुहोस्
- बिहान (ब्रह्म मुहूर्त) उत्तम
- सायं पनि उपयुक्त
- कम्तिमा २० मिनेट

६२.२ दैनिक अभ्यास योजना

६२.२.१ प्रारम्भिक योजना (१-४ हप्ता)

दैनिक अभ्यास:

- बिहान: धारणा १ (श्वास प्रवेश) - १५ मिनेट
- सायं: धारणा ३ (श्वास मोड) - १५ मिनेट

६२.२.२ मध्यम योजना (५-१२ हप्ता)

दैनिक अभ्यास:

- बिहान: धारणा १-३ (श्वास) - २० मिनेट
- सायं: धारणा २५ (आकाश दृष्टि) - २० मिनेट

६२.२.३ उन्नत योजना (१३+ हप्ता)

दैनिक अभ्यास:

चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना : चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

- बिहान: आफ्नो मुख्य धारणा - ३० मिनेट
- सायं: विभिन्न धारणाहरू - ३० मिनेट

६२.३ समूह अभ्यास

६२.३.१ परिवारसँग

सुझावहरू:

- परिवारका सदस्यहरूसँग मिलेर अभ्यास गर्नुहोस्
- बालबालिकाहरूलाई सरल धारणाहरू सिकाउनुहोस्
- साप्ताहिक पारिवारिक ध्यान सत्र राख्नुहोस्

६२.३.२ साथीहरूसँग

सुझावहरू:

- ध्यान समूह बनाउनुहोस्
- साप्ताहिक भेला गर्नुहोस्
- अनुभव साझा गर्नुहोस्
- एकअर्काको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस्

अध्याय ६३: अनलाइन स्रोतहरू

(Chapter 63: Online Resources)

६३.१ अनलाइन सिकाइ

६३.१.१ भिडियो स्रोतहरू

उपलब्ध स्रोतहरू:

- YouTube मा ध्यान भिडियोहरू
- अनलाइन पाठ्यक्रमहरू
- वेबिनारहरू
- लाइभ स्ट्रिमिंग सत्रहरू

६३.१.२ अडियो स्रोतहरू

उपलब्ध स्रोतहरू:

- गाइडेड ध्यान अडियो

चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना : चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

- मन्त्र जप रेकर्डिंग
- ध्यान संगीत
- पोडकास्टहरू

६३.२ अनलाइन समुदाय

६३.२.१ सामाजिक सञ्जाल

उपलब्ध प्लेटफर्महरू:

- Facebook समूहहरू
- WhatsApp समूहहरू
- Telegram च्यानलहरू
- Reddit समुदायहरू

६३.३ एप्लिकेसनहरू

६३.३.१ ध्यान एपहरू

लोकप्रिय एपहरू:

- Headspace
- Calm
- Insight Timer
- 10% Happier

नोट: यी एपहरू विज्ञान भैरव तन्त्र-विशिष्ट होइनन्, तर सामान्य ध्यान अभ्यासका लागि उपयोगी छन्।

अध्याय ६४: शिक्षक बन्ने मार्ग

(Chapter 64: Path to Becoming a Teacher)

६४.१ योग्यता

६४.१.१ आवश्यक योग्यताहरू

व्यक्तिगत अभ्यास:

- कम्तिमा ५ वर्षको नियमित अभ्यास
- गहन शिविर अनुभव
- विभिन्न धारणाहरूको अनुभव

ज्ञान:

- विज्ञान भैरव तन्त्रको गहन अध्ययन
- कश्मीर शैववादको ज्ञान
- सम्बन्धित शास्त्रहरूको ज्ञान

गुण:

- धैर्य र करुणा
- स्पष्ट संवाद क्षमता
- विनम्रता
- सेवा भावना

६४.२ प्रशिक्षण

६४.२.१ शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम

सामान्य संरचना:

- आधारभूत प्रशिक्षण (२००-३०० घण्टा)
- उन्नत प्रशिक्षण (३००-५०० घण्टा)
- इन्टर्नशिप
- मेन्टरशिप

६४.३ नैतिकता

६४.३.१ शिक्षकको नैतिकता

आवश्यक नैतिकता:

- विद्यार्थीहरूको सम्मान
- सीमाहरूको पालन
- पारदर्शिता
- निरन्तर सिकाइ
- विनम्रता

यसरी, ध्यान शिविर, कार्यशाला, र घरमा अभ्यासले विज्ञान भैरव तन्त्रको गहन अनुभव प्रदान गर्छन्।

भाग चौध: ध्यान र आधुनिक मनोविज्ञान

(Part Fourteen: Meditation and Modern Psychology)

अध्याय ६५: मनोविज्ञानको परिप्रेक्ष्य

(Chapter 65: Psychological Perspective)

६५.१ चेतनाको मनोवैज्ञानिक समझ

६५.१.१ चेतनाका स्तरहरू

आधुनिक मनोविज्ञानले चेतनाका विभिन्न स्तरहरू पहिचान गरेको छ। विज्ञान भैरव तन्त्रका धारणाहरूले यी स्तरहरूमा काम गर्छन्।

चेतनाका स्तरहरू:

स्तर	विवरण	सम्बन्धित धारणा
जाग्रत (Waking)	सामान्य जागृत अवस्था	सबै धारणाहरू
स्वप्न (Dream)	सपनाको अवस्था	धारणा ९८-१००
सुषुप्ति (Deep Sleep)	गहिरो निद्रा	धारणा १०१-१०३
तुरीय (Transcendent)	चौथो अवस्था	उन्नत अभ्यास

६५.१.२ अचेतन मन (Unconscious Mind)

फ्रायडको दृष्टिकोण: फ्रायडले अचेतन मनको अवधारणा प्रस्तुत गरे। ध्यानले अचेतन सामग्रीलाई चेतनामा ल्याउन सक्छ।

युङको दृष्टिकोण: कार्ल युङले सामूहिक अचेतन (Collective Unconscious) को अवधारणा दिए। ध्यानले यस स्तरमा पहुँच दिन सक्छ।

६५.२ ध्यान र मनोचिकित्सा

६५.२.१ माइन्डफुलनेस-आधारित चिकित्सा

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction): जोन काबाट-जिनले विकास गरेको यो कार्यक्रम विज्ञान भैरव तन्त्रका धारणाहरूसँग मिल्दोजुल्दो छ।

सम्बन्धित धारणाहरू:

- श्वास जागरूकता (धारणा १-३)
- शरीर स्क्यान (धारणा ११-१३)
- भावना जागरूकता (धारणा ४८-५०)

MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy): अवसाद पुनरावृत्ति रोक्न विकसित।

सम्बन्धित धारणाहरू:

- विचार अवलोकन (धारणा ८७-८९)
- भावना अवलोकन (धारणा ४९-५१)

६५.२.२ ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

मुख्य अवधारणाहरू:

- स्वीकृति (Acceptance)
- संज्ञानात्मक विलगाव (Cognitive Defusion)
- वर्तमानमा उपस्थिति (Present Moment Awareness)

सम्बन्धित धारणाहरू:

- भावना स्वीकृति (धारणा ४९-५१)
- विचारबाट अलग हुने (धारणा ८७-८९)
- वर्तमान क्षण (धारणा ३)

६५.३ भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence)

६५.३.१ भावनात्मक बुद्धिमत्ताका घटकहरू

डेनियल गोलम्यानको मोडेल:

घटक	विवरण	सम्बन्धित धारणा
आत्म-जागरूकता	आफ्नो भावना बुझ्ने	धारणा ४८-५०
आत्म-नियन्त्रण	भावना व्यवस्थापन	धारणा ४९, ५१

प्रेरणा	आन्तरिक प्रेरणा	धारणा ४८
सहानुभूति	अरूको भावना बुझ्ने	धारणा ५२-५३
सामाजिक कौशल	सम्बन्ध व्यवस्थापन	धारणा ५२-५३

६५.३.२ ध्यानले भावनात्मक बुद्धिमत्ता कसरी बढाउँछ

प्रक्रिया:

- 691 भावना जागरूकता बढ्छ (धारणा ४८-५०)
- 692 भावनाप्रति प्रतिक्रियाशीलता कम हुन्छ (धारणा ४९)
- 693 भावना नियन्त्रण बढ्छ
- 694 अरूप्रति सहानुभूति बढ्छ (धारणा ५२-५३)

अध्याय ६६: तनाव र ध्यान

(Chapter 66: Stress and Meditation)

६६.१ तनावको मनोविज्ञान

६६.१.१ तनाव प्रतिक्रिया (Stress Response)

फाइट-ओर-फ्लाइट प्रतिक्रिया: तनावको समयमा शरीरले एड्रेनालिन र कोर्टिसोल उत्पादन गर्छ।

शारीरिक प्रभावहरू:

- हृदयगति बढ्छ
- रक्तचाप बढ्छ
- श्वास छिटो हुन्छ
- मांसपेशी तनाव हुन्छ

६६.१.२ दीर्घकालीन तनावको प्रभाव

स्वास्थ्य समस्याहरू:

- हृदय रोग
- उच्च रक्तचाप
- प्रतिरक्षा कमजोर
- अवसाद र चिन्ता
- निद्रा समस्या

६६.२ ध्यानको तनाव-विरोधी प्रभाव

६६.२.१ विश्राम प्रतिक्रिया (Relaxation Response)

हर्बर्ट बेन्सनले "विश्राम प्रतिक्रिया" को अवधारणा दिए, जुन तनाव प्रतिक्रियाको विपरीत हो।

ध्यानको प्रभाव:

- हृदयगति कम हुन्छ
- रक्तचाप कम हुन्छ
- श्वास धीमा हुन्छ
- मांसपेशी शिथिल हुन्छ
- कोर्टिसोल कम हुन्छ

६६.२.२ सम्बन्धित धारणाहरू

श्वास धारणाहरू (१-१२):

- धीमा श्वासले पैरासिम्पेथेटिक तन्त्रिका प्रणाली सक्रिय गर्छ
- विश्राम प्रतिक्रिया आउँछ

शरीर धारणाहरू (११-१३):

- शरीर शिथिल हुन्छ
- तनाव कम हुन्छ

अध्याय ६७: चिन्ता र ध्यान

(Chapter 67: Anxiety and Meditation)

६७.१ चिन्ताको मनोविज्ञान

६७.१.१ चिन्ताका प्रकारहरू

सामान्य चिन्ता विकार (GAD):

- निरन्तर चिन्ता
- भविष्यको बारेमा चिन्ता
- शारीरिक लक्षणहरू

सामाजिक चिन्ता विकार:

- सामाजिक परिस्थितिमा भय

- मूल्याङ्कनको भय

आतंक विकार (Panic Disorder):

- अचानक आतंक आक्रमण
- तीव्र शारीरिक लक्षणहरू

६७.२ ध्यानको चिन्ता-विरोधी प्रभाव

६७.२.१ चिन्ता कम गर्ने प्रक्रिया

प्रक्रिया:

- 695वर्तमानमा ध्यान दिनुहोस् (धारणा ३)
- 696भविष्यको चिन्ता कम हुन्छ
- 697शारीरिक लक्षणहरू कम हुन्छन्
- 698चिन्ताको चक्र टुट्छ

६७.२.२ सम्बन्धित धारणाहरू

धारणा ३ (श्वास मोड):

- वर्तमान क्षणमा ध्यान
- भविष्यको चिन्ता कम

धारणा ९१ (शरीर शून्यता):

- शारीरिक तनाव कम
- चिन्ताको शारीरिक लक्षण कम

धारणा ४९ (क्रोध अवलोकन):

- भावना अवलोकन
- प्रतिक्रियाशीलता कम

अध्याय ६८: अवसाद र ध्यान

(Chapter 68: Depression and Meditation)

६८.१ अवसादको मनोविज्ञान

६८.१.१ अवसादका लक्षणहरू

मुख्य लक्षणहरू:

- उदासी र निराशा
- रुचि र आनन्दको अभाव
- थकान र ऊर्जाको अभाव
- एकाग्रताको अभाव
- निद्रा समस्या
- भोकको परिवर्तन

६८.१.२ अवसादको संज्ञानात्मक मोडेल

आरोन बेकको मोडेल:

- नकारात्मक विचार ढाँचा
- आफ्नो बारेमा नकारात्मक
- संसारको बारेमा नकारात्मक
- भविष्यको बारेमा नकारात्मक

६८.२ ध्यानको अवसाद-विरोधी प्रभाव

६८.२.१ MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)

प्रभावकारिता:

- अवसाद पुनरावृत्ति ५०% कम
- विशेष गरी बारम्बार अवसाद भएकाहरूमा प्रभावकारी

प्रक्रिया:

- 699 विचारहरूलाई विचार मात्र भनेर चिन्ने
- 700 विचारहरूसँग तादात्म्य नगर्ने
- 701 वर्तमानमा रहने
- 702 नकारात्मक चक्र टुट्छ

६८.२.२ सम्बन्धित धारणाहरू

धारणा ४८ (आनन्द स्मृति):

- सकारात्मक भावना जगाउने
- मूड सुधार

धारणा ८७-८९ (विचार अवलोकन):

- विचारहरूलाई अवलोकन गर्ने
- विचारहरूसँग तादात्म्य नगर्ने

धारणा ५२ (प्रेम):

- प्रेम र करुणा जगाउने
- एक्लोपन कम

अध्याय ६९: आघात र ध्यान

(Chapter 69: Trauma and Meditation)

६९.१ आघातको मनोविज्ञान

६९.१.१ PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder)

लक्षणहरू:

- फ्ल्यासब्याक र दुःस्वप्न
- परिहार व्यवहार
- अति-सतर्कता
- भावनात्मक सुन्नपन

६९.१.२ आघातको शारीरिक प्रभाव

प्रभावहरू:

- तन्त्रिका प्रणाली असन्तुलन
- अमिग्डाला अति-सक्रिय
- प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स कम सक्रिय

६९.२ ध्यानको आघात-संवेदनशील प्रयोग

६९.२.१ सावधानी

महत्त्वपूर्ण सावधानी:

- आघात भएकाहरूले विशेषज्ञ मार्गदर्शनमा अभ्यास गर्नुपर्छ
- केही धारणाहरूले आघात ट्रिगर गर्न सक्छन्
- बिस्तारै र सावधानीपूर्वक अभ्यास गर्नुहोस्

६९.२.२ उपयुक्त धारणाहरू

सुरक्षित धारणाहरू:

- धारणा १-३ (श्वास) - ग्राउन्डिंगका लागि
- धारणा ९१ (शरीर शून्यता) - सावधानीपूर्वक
- धारणा ५२ (प्रेम) - आत्म-करुणाका लागि

अध्याय ७०: व्यक्तित्व विकास र ध्यान

(Chapter 70: Personality Development and Meditation)

७०.१ व्यक्तित्वको मनोविज्ञान

७०.१.१ बिग फाइभ व्यक्तित्व विशेषताहरू

विशेषता	विवरण	ध्यानको प्रभाव
खुलापन (Openness)	नयाँ अनुभवप्रति खुला	बढ्छ
कर्तव्यनिष्ठा (Conscientiousness)	संगठित, अनुशासित	बढ्छ
बहिर्मुखता (Extraversion)	सामाजिक, ऊर्जावान	परिवर्तन हुन सक्छ
सहमतता (Agreeableness)	सहयोगी, विश्वासी	बढ्छ
न्यूरोटिसिज्म (Neuroticism)	चिन्ता, भावनात्मक अस्थिरता	घट्छ

७०.२ ध्यानको व्यक्तित्वमा प्रभाव

७०.२.१ सकारात्मक परिवर्तनहरू

अनुसन्धान खोजहरू:

- न्यूरोटिसिज्म कम हुन्छ
- सहमतता बढ्छ
- कर्तव्यनिष्ठा बढ्छ
- खुलापन बढ्छ

७०.२.२ आत्म-साक्षात्कार (Self-Actualization)

मास्लोको आत्म-साक्षात्कार: ध्यानले आत्म-साक्षात्कारको बाटो खोल्छ।

विशेषताहरू:

- वास्तविकताको स्पष्ट धारणा
- स्वीकृति
- स्वतःस्फूर्तता
- समस्या-केन्द्रित
- गहिरो अनुभवहरू (Peak Experiences)

यसरी, आधुनिक मनोविज्ञानले विज्ञान भैरव तन्त्रका धारणाहरूको प्रभावकारिता पुष्टि गर्दैछ।

भाग पन्ध्र: विज्ञान भैरव तन्त्र र योग

(Part Fifteen: Vigyan Bhairav Tantra and Yoga)

अध्याय ७१: योग दर्शनसँग सम्बन्ध

(Chapter 71: Relationship with Yoga Philosophy)

७१.१ पतञ्जलि योग सूत्र र विज्ञान भैरव तन्त्र

७१.१.१ तुलनात्मक अध्ययन

पतञ्जलिको योग सूत्र र विज्ञान भैरव तन्त्र दुवै ध्यानको मार्ग हुन्, तर तिनको दृष्टिकोण फरक छ।

तुलना:

पक्ष	योग सूत्र	विज्ञान भैरव तन्त्र
मार्ग	क्रमबद्ध (अष्टाङ्ग)	अक्रमबद्ध (कुनै पनि धारणा)
दृष्टिकोण	द्वैतवादी	अद्वैतवादी
लक्ष्य	चित्त वृत्ति निरोध	शिव चेतनामा स्थिति
विधि	एक मार्ग	११२ मार्ग
प्रकृति	नियमबद्ध	स्वतन्त्र

७१.१.२ समानताहरू

समान अवधारणाहरू:

- धारणा (Concentration)
- ध्यान (Meditation)
- समाधि (Absorption)
- प्राणायाम (Breath Control)

७१.२ अष्टाङ्ग योग र विज्ञान भैरव तन्त्र

७१.२.१ अष्टाङ्ग योगका अंगहरू

आठ अंगहरू:

अंग	विवरण	विज्ञान भैरव तन्त्रमा
यम	नैतिक संयम	अप्रत्यक्ष
नियम	व्यक्तिगत अनुशासन	अप्रत्यक्ष
आसन	शारीरिक मुद्रा	धारणा ९१-९५
प्राणायाम	श्वास नियन्त्रण	धारणा १-१२
प्रत्याहार	इन्द्रिय संयम	धारणा २५-४७
धारणा	एकाग्रता	सबै धारणाहरू
ध्यान	ध्यान	सबै धारणाहरू
समाधि	समाधि	अन्तिम लक्ष्य

७१.२.२ विज्ञान भैरव तन्त्रको विशेषता

विशेषता:

- यम-नियमको पूर्व आवश्यकता छैन
- कुनै पनि धारणाबाट सुरु गर्न सकिन्छ
- दैनिक जीवन नै अभ्यासको क्षेत्र
- सबैका लागि उपयुक्त

अध्याय ७२: हठ योग र विज्ञान भैरव तन्त्र

(Chapter 72: Hatha Yoga and Vigyan Bhairav Tantra)

७२.१ हठ योगको परिचय

७२.१.१ हठ योग के हो?

हठ योग शारीरिक अभ्यासहरू (आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध) मार्फत आध्यात्मिक जागरणको मार्ग हो।

मुख्य ग्रन्थहरू:

- हठ योग प्रदीपिका
- घेरण्ड संहिता
- शिव संहिता

७२.२ हठ योग र विज्ञान भैरव तन्त्रको एकीकरण

७२.२.१ आसन र धारणा

एकीकरण:

- आसन अभ्यासमा धारणा ९१-९५ प्रयोग गर्न सकिन्छ
- शरीर जागरूकता बढ्छ
- आसन ध्यान बन्छ

उदाहरण:

- शवासनमा धारणा ९१ (शरीर शून्यता)
- पद्मासनमा धारणा १-३ (श्वास)
- त्राटकमा धारणा २६ (बिन्दु दृष्टि)

७२.२.२ प्राणायाम र धारणा

एकीकरण:

- प्राणायाममा धारणा १-१२ प्रयोग गर्न सकिन्छ
- श्वास जागरूकता बढ्छ
- प्राणायाम ध्यान बन्छ

उदाहरण:

- अनुलोम-विलोममा धारणा १ (श्वास प्रवेश)
- कुम्भकमा धारणा ३ (श्वास मोड)
- भस्त्रिकामा धारणा ७ (ऊर्जा)

७२.३ कुण्डलिनी योग र विज्ञान भैरव तन्त्र

७२.३.१ कुण्डलिनी के हो?

कुण्डलिनी मूलाधार चक्रमा सुप्त रहेको शक्ति हो। यसको जागरणले आध्यात्मिक अनुभवहरू ल्याउँछ।

७२.३.२ सम्बन्धित धारणाहरू

कुण्डलिनी-सम्बन्धित धारणाहरू:

- धारणा ५ (हृदय) - अनाहत चक्र
- धारणा ४ (भूमध्य) - आज्ञा चक्र
- धारणा ७ (ऊर्जा) - प्राण शक्ति
- धारणा ९१-९३ (शरीर) - चक्र जागरूकता

अध्याय ७३: राज योग र विज्ञान भैरव तन्त्र

(Chapter 73: Raja Yoga and Vigyan Bhairav Tantra)

७३.१ राज योगको परिचय

७३.१.१ राज योग के हो?

राज योग मनको नियन्त्रण र ध्यान मार्फत आध्यात्मिक जागरणको मार्ग हो। यसलाई "राजाहरूको योग" पनि भनिन्छ।

७३.२ राज योग र विज्ञान भैरव तन्त्रको तुलना

७३.२.१ समानताहरू

समान पक्षहरू:

- मन नियन्त्रणमा केन्द्रित
- ध्यान प्रमुख साधन
- समाधि अन्तिम लक्ष्य

७३.२.२ भिन्नताहरू

भिन्न पक्षहरू:

- राज योग क्रमबद्ध, विज्ञान भैरव तन्त्र अक्रमबद्ध
- राज योगमा मन नियन्त्रण, विज्ञान भैरव तन्त्रमा मन अवलोकन
- राज योगमा एक मार्ग, विज्ञान भैरव तन्त्रमा ११२ मार्ग

अध्याय ७४: भक्ति योग र विज्ञान भैरव तन्त्र

(Chapter 74: Bhakti Yoga and Vigyan Bhairav Tantra)

७४.१ भक्ति योगको परिचय

७४.१.१ भक्ति योग के हो?

भक्ति योग प्रेम र समर्पण मार्फत आध्यात्मिक जागरणको मार्ग हो।

७४.२ भक्ति र विज्ञान भैरव तन्त्र

७४.२.१ प्रेम धारणाहरू

सम्बन्धित धारणाहरू:

- धारणा ५२ (प्रेम) - प्रेमको अनुभव
- धारणा ५३ (करुणा) - करुणाको अनुभव
- धारणा ७१ (ओम) - भक्तिपूर्ण जप

७४.२.२ भक्ति र ध्यानको एकीकरण

एकीकरण:

- भक्तिपूर्ण भावनासँग ध्यान
- प्रेम र करुणाको विस्तार
- समर्पणको भावना

अध्याय ७५: ज्ञान योग र विज्ञान भैरव तन्त्र

(Chapter 75: Jnana Yoga and Vigyan Bhairav Tantra)

७५.१ ज्ञान योगको परिचय

७५.१.१ ज्ञान योग के हो?

ज्ञान योग ज्ञान र विवेक मार्फत आध्यात्मिक जागरणको मार्ग हो।

७५.२ ज्ञान र विज्ञान भैरव तन्त्र

७५.२.१ आत्म-विचार धारणाहरू

सम्बन्धित धारणाहरू:

- धारणा ८७-८९ (विचार अवलोकन) - "म को हुँ?" विचार
- धारणा ९१ (शरीर शून्यता) - "म शरीर होइन" अनुभव
- धारणा १०६-१०८ (शून्यता) - शून्यताको अनुभव

७५.२.२ ज्ञान र ध्यानको एकीकरण

एकीकरण:

- आत्म-विचारसँग ध्यान
- "म को हुँ?" प्रश्न
- आत्म-ज्ञानको खोजी

अध्याय ७६: कर्म योग र विज्ञान भैरव तन्त्र

(Chapter 76: Karma Yoga and Vigyan Bhairav Tantra)

७६.१ कर्म योगको परिचय

७६.१.१ कर्म योग के हो?

कर्म योग निष्काम कर्म मार्फत आध्यात्मिक जागरणको मार्ग हो।

७६.२ कर्म र विज्ञान भैरव तन्त्र

७६.२.१ कर्म धारणाहरू

सम्बन्धित धारणाहरू:

- धारणा ९५ (नृत्य) - कर्ममा ध्यान
- धारणा ९६ (हिँडाइ) - दैनिक कर्ममा ध्यान
- धारणा ९७ (खाने) - खानामा ध्यान

७६.२.२ कर्म र ध्यानको एकीकरण

एकीकरण:

- दैनिक कर्म नै ध्यान
- कर्ममा पूर्ण उपस्थिति
- फलको आसक्ति बिना कर्म

अध्याय ७७: आधुनिक योग र विज्ञान भैरव तन्त्र

(Chapter 77: Modern Yoga and Vigyan Bhairav Tantra)

७७.१ आधुनिक योगको अवस्था

७७.१.१ आधुनिक योगको विशेषता

विशेषताहरू:

- शारीरिक आसनमा केन्द्रित
- फिटनेस उद्देश्य
- आध्यात्मिक पक्ष कम
- व्यापारीकरण

७७.२ विज्ञान भैरव तन्त्रको योगदान

७७.२.१ आध्यात्मिक गहिराइ

योगदान:

- आधुनिक योगमा आध्यात्मिक गहिराइ थप्न सक्छ
- आसनलाई ध्यान बनाउन सक्छ
- फिटनेसभन्दा परको उद्देश्य दिन सक्छ

७७.२.२ व्यावहारिक एकीकरण

एकीकरण:

- योग कक्षामा धारणाहरू प्रयोग
- आसनमा श्वास जागरूकता
- शवासनमा शरीर शून्यता
- योगलाई ध्यान बनाउने

यसरी, विज्ञान भैरव तन्त्र विभिन्न योग परम्पराहरूसँग एकीकृत हुन सक्छ।

भाग सोहः विज्ञान भैरव तन्त्र र स्वास्थ्य

(Part Sixteen: Vigyan Bhairav Tantra and Health)

अध्याय ७८: शारीरिक स्वास्थ्य र ध्यान

(Chapter 78: Physical Health and Meditation)

७८.१ ध्यानको शारीरिक लाभहरू

७८.१.१ हृदय स्वास्थ्य

अनुसन्धान खोजहरू:

- रक्तचाप कम हुन्छ
- हृदयगति स्थिर हुन्छ
- हृदय रोगको जोखिम कम हुन्छ
- कोलेस्ट्रॉल स्तर सुधार हुन्छ

सम्बन्धित धारणाहरू:

- धारणा १-३ (श्वास) - हृदयगति नियन्त्रण
- धारणा ५ (हृदय) - हृदय जागरूकता
- धारणा ९१ (शरीर शून्यता) - विश्राम

७८.१.२ प्रतिरक्षा प्रणाली

अनुसन्धान खोजहरू:

- प्रतिरक्षा कोशिकाहरू बढ्छन्
- सूजन कम हुन्छ
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ्छ

सम्बन्धित धारणाहरू:

- धारणा १-१२ (श्वास) - तनाव कम
- धारणा ९१-९३ (शरीर) - विश्राम

७८.१.३ दीर्घायु

अनुसन्धान खोजहरू:

- टेलोमेर लम्बाइ बढ्छ
- कोशिका उमेर कम हुन्छ
- जैविक उमेर कम हुन्छ

७८.२ विशेष स्वास्थ्य समस्याहरू

७८.२.१ उच्च रक्तचाप (Hypertension)

ध्यानको प्रभाव:

- सिस्टोलिक रक्तचाप ५-१० mmHg कम
- डायस्टोलिक रक्तचाप ३-५ mmHg कम

सिफारिस धारणाहरू:

- धारणा १ (श्वास प्रवेश) - दिनमा २ पटक, १५ मिनेट
- धारणा ३ (श्वास मोड) - दिनमा २ पटक, १५ मिनेट
- धारणा ९१ (शरीर शून्यता) - सुत्नुअघि २० मिनेट

७८.२.२ मधुमेह (Diabetes)

ध्यानको प्रभाव:

- रक्त शर्करा स्तर सुधार
- इन्सुलिन संवेदनशीलता बढ्छ
- तनाव-सम्बन्धित शर्करा वृद्धि कम

सिफारिस धारणाहरू:

- धारणा १-३ (श्वास) - दिनमा २ पटक
- धारणा ९१ (शरीर शून्यता) - विश्राम
- धारणा ९७ (खाने) - सचेत खाने

७८.२.३ पुरानो दुखाइ (Chronic Pain)

ध्यानको प्रभाव:

- दुखाइको तीव्रता कम
- दुखाइप्रति प्रतिक्रिया कम
- जीवनको गुणस्तर सुधार

सिफारिस धारणाहरू:

- धारणा ९१ (शरीर शून्यता) - दुखाइबाट अलग
- धारणा ९२ (शरीर स्वयान) - जागरूकता
- धारणा ३ (श्वास मोड) - वर्तमानमा ध्यान

अध्याय ७९: मानसिक स्वास्थ्य र ध्यान

(Chapter 79: Mental Health and Meditation)

७९.१ मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्व

७९.१.१ मानसिक स्वास्थ्य के हो?

मानसिक स्वास्थ्य भनेको भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक, र सामाजिक कल्याणको अवस्था हो।

मानसिक स्वास्थ्यका घटकहरू:

- भावनात्मक सन्तुलन
- सकारात्मक सोच
- तनाव व्यवस्थापन
- सम्बन्ध कौशल
- आत्म-सम्मान

७९.२ ध्यानको मानसिक लाभहरू

७९.२.१ तनाव कम

प्रक्रिया:

- 703 श्वास धारणाहरू (१-३) ले पैरासिम्पेथेटिक प्रणाली सक्रिय गर्छन्
- 704 कोर्टिसोल स्तर कम हुन्छ
- 705 विश्राम प्रतिक्रिया आउँछ
- 706 तनाव कम हुन्छ

७९.२.२ चिन्ता कम

प्रक्रिया:

- 707 वर्तमानमा ध्यान (धारणा ३)
- 708 भविष्यको चिन्ता कम
- 709 शारीरिक लक्षण कम
- 710 चिन्ताको चक्र टुट्छ

७९.२.३ अवसाद कम

प्रक्रिया:

- 711 विचार अवलोकन (धारणा ८७-८९)
- 712 नकारात्मक विचारसँग तादात्म्य कम
- 713 सकारात्मक भावना (धारणा ४८)
- 714 अवसाद कम

अध्याय ८०: निद्रा र ध्यान

(Chapter 80: Sleep and Meditation)

८०.१ निद्राको महत्त्व

८०.१.१ निद्रा किन महत्त्वपूर्ण?

निद्राका कार्यहरू:

- शारीरिक पुनर्स्थापना
- मानसिक पुनर्स्थापना
- स्मृति संगठन
- प्रतिरक्षा प्रणाली सुधार
- भावनात्मक सन्तुलन

८०.२ निद्रा समस्या र ध्यान

८०.२.१ अनिद्रा (Insomnia)

ध्यानको प्रभाव:

- निद्रा आउने समय कम
- निद्राको गुणस्तर सुधार
- रातमा जागे कम

सिफारिस धारणाहरू:

- धारणा १ (श्वास प्रवेश) - सुत्नुअघि १५ मिनेट
- धारणा ९१ (शरीर शून्यता) - सुत्नुअघि २० मिनेट
- धारणा ९८ (निद्रा) - निद्रामा प्रवेश

८०.२.२ निद्रा स्वच्छता र ध्यान

सुझावहरू:

- सुत्नुअघि १ घण्टा स्क्रिन बन्द
- सुत्नुअघि ध्यान अभ्यास
- नियमित सुत्ने समय
- शान्त वातावरण

अध्याय ८१: आहार र ध्यान

(Chapter 81: Diet and Meditation)

८१.१ सात्विक आहार

८१.१.१ सात्विक आहार के हो?

सात्विक आहार शुद्ध, हल्का, र पौष्टिक आहार हो जसले मन र शरीर दुवैलाई स्वस्थ राख्छ।

सात्विक खाद्यपदार्थहरू:

- ताजा फलफूल र तरकारी
- साबुत अन्न
- दूध र दूधजन्य पदार्थ
- घिउ र मह
- बदाम र बीउहरू

८१.१.२ ध्यानको लागि आहार

सुझावहरू:

- हल्का र सजिलो पच्ने खाना
- ध्यानअघि २-३ घण्टा नखाने
- पानी पर्याप्त पिउने
- मसालेदार र तेलिलो खाना कम

८१.२ सचेत खाने (Mindful Eating)

८१.२.१ धारणा ९७ (खाने)

अभ्यासः

- 715 खाना अगाडि बस्नुहोस्
- 716 खानालाई हेर्नुहोस्
- 717 गन्ध लिनुहोस्
- 718 बिस्तारै चपाउनुहोस्
- 719 स्वाद अनुभव गर्नुहोस्
- 720 निल्नुहोस्
- 721 कृतज्ञता महसुस गर्नुहोस्

लाभहरूः

- पाचन सुधार
- अधिक खाने कम
- खानाको आनन्द बढ्छ
- पोषण अवशोषण बढ्छ

अध्याय ८२: व्यायाम र ध्यान

(Chapter 82: Exercise and Meditation)

८२.१ व्यायाम र ध्यानको सम्बन्ध

८२.१.१ व्यायामको ध्यानमा प्रभाव

सकारात्मक प्रभावहरूः

- शरीर शिथिल हुन्छ
- मन शान्त हुन्छ
- एकाग्रता बढ्छ
- ध्यान सजिलो हुन्छ

८२.१.२ ध्यानको व्यायाममा प्रभाव

सकारात्मक प्रभावहरूः

- व्यायाममा ध्यान बढ्छ

चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना : चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

- चोटपटक कम हुन्छ
- प्रदर्शन सुधार हुन्छ
- पुनर्स्थापना छिटो हुन्छ

८२.२ व्यायाममा ध्यान

८२.२.१ दौडमा ध्यान

अभ्यास:

- श्वासमा ध्यान (धारणा १-३)
- पाउको स्पर्शमा ध्यान (धारणा ९६)
- शरीरको गतिमा ध्यान (धारणा ९५)

८२.२.२ हिँडाइमा ध्यान

अभ्यास:

- धारणा ९६ (हिँडाइ)
- प्रत्येक पाउको स्पर्श अनुभव
- श्वाससँग समन्वय

अध्याय ८३: वातावरण र ध्यान

(Chapter 83: Environment and Meditation)

८३.१ ध्यान वातावरण

८३.१.१ आदर्श ध्यान स्थान

विशेषताहरू:

- शान्त र स्वच्छ
- राम्रो हावा प्रवाह
- उचित तापक्रम
- कम विचलन
- प्राकृतिक प्रकाश

८३.१.२ प्रकृतिमा ध्यान

लाभहरू:

- प्राकृतिक शान्ति
- ताजा हावा
- प्राकृतिक ध्वनि
- गहिरो विश्राम

सम्बन्धित धारणाहरू:

- धारणा २५ (आकाश दृष्टि) - खुला आकाशमा
- धारणा ७१-७५ (ध्वनि) - प्राकृतिक ध्वनिमा
- धारणा ९६ (हिँडाइ) - प्रकृतिमा हिँडाइ

८३.२ शहरी वातावरणमा ध्यान

८३.२.१ चुनौतीहरू

चुनौतीहरू:

- शोर
- प्रदूषण
- भीड
- विचलन

८३.२.२ समाधानहरू

समाधानहरू:

- शान्त समयमा अभ्यास (बिहान वा राति)
- इयरप्लग प्रयोग
- घरमा शान्त कोठा
- पार्क वा बगैँचामा अभ्यास

अध्याय ८४: उमेर र ध्यान

(Chapter 84: Age and Meditation)

८४.१ बालबालिकाको लागि ध्यान

८४.१.१ बालबालिकाको लागि उपयुक्त धारणाहरू

सिफारिस धारणाहरू:

- धारणा १ (श्वास प्रवेश) - सरल र छोटो
- धारणा ९५ (नृत्य) - खेलजस्तो
- धारणा ९६ (हिँडाइ) - प्रकृतिमा

सुझावहरू:

- छोटो अवधि (५-१० मिनेट)
- खेलजस्तो बनाउने
- जबरजस्ती नगर्ने
- प्रशंसा गर्ने

८४.२ युवाहरूको लागि ध्यान

८४.२.१ युवाहरूको लागि उपयुक्त धारणाहरू

सिफारिस धारणाहरू:

- धारणा १-३ (श्वास) - तनाव व्यवस्थापन
- धारणा ४८-५० (भावना) - भावनात्मक बुद्धिमत्ता
- धारणा ८७-८९ (विचार) - एकाग्रता

८४.३ वृद्धहरूको लागि ध्यान

८४.३.१ वृद्धहरूको लागि उपयुक्त धारणाहरू

सिफारिस धारणाहरू:

- धारणा १-३ (श्वास) - सरल र प्रभावकारी
- धारणा ९१ (शरीर शून्यता) - विश्राम
- धारणा ५२ (प्रेम) - भावनात्मक कल्याण

सुझावहरू:

- आरामदायक आसन
- छोटो अवधिबाट सुरु
- शारीरिक सीमाहरूको सम्मान
- नियमित अभ्यास

यसरी, विज्ञान भैरव तन्त्रका धारणाहरूले सम्पूर्ण स्वास्थ्य र कल्याणमा योगदान गर्छन्।

भाग सत्र: आध्यात्मिक विकास र जागरण

(Part Seventeen: Spiritual Growth and Awakening)

अध्याय ८५: आध्यात्मिक विकासको मार्ग

(Chapter 85: Path of Spiritual Growth)

८५.१ आध्यात्मिक विकास के हो?

८५.१.१ परिभाषा

आध्यात्मिक विकास भनेको चेतनाको विस्तार र गहिराइको प्रक्रिया हो। यो आफ्नो वास्तविक स्वरूप (शिव चेतना) को पहिचानको यात्रा हो।

आध्यात्मिक विकासका पक्षहरू:

- आत्म-जागरूकता बढ्ने
- अहंकार कम हुने
- प्रेम र करुणा बढ्ने
- शान्ति र सन्तोष बढ्ने
- जीवनको अर्थ बुझ्ने

८५.१.२ विज्ञान भैरव तन्त्रको दृष्टिकोण

तान्त्रिक दृष्टिकोण:

- तपाईं पहिले नै शिव हुनुहुन्छ
- जागरण भनेको नयाँ केही प्राप्त गर्नु होइन

चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना : चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्त्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

- यो पहिले नै रहेको सत्यको पहिचान हो
- ११२ धारणाहरू यस पहिचानका मार्ग हुन्

८५.२ आध्यात्मिक विकासका चरणहरू

८५.२.१ प्रारम्भिक चरण

विशेषताहरू:

- जिज्ञासा जागृत हुन्छ
- खोजी सुरु हुन्छ
- अभ्यास सुरु हुन्छ
- प्रारम्भिक अनुभवहरू

सम्बन्धित धारणाहरू:

- धारणा १-३ (श्वास) - आधारभूत अभ्यास
- धारणा ९१ (शरीर शून्यता) - प्रारम्भिक विश्राम

८५.२.२ मध्यम चरण

विशेषताहरू:

- अभ्यास गहिरो हुन्छ
- अनुभवहरू बढ्छन्
- जीवनमा परिवर्तन देखिन्छ
- चुनौतीहरू आउँछन्

सम्बन्धित धारणाहरू:

- धारणा ४८-७० (भावना) - भावनात्मक शुद्धि
- धारणा ८७-८९ (विचार) - मानसिक शुद्धि

८५.२.३ उन्नत चरण

विशेषताहरू:

- गहन अनुभवहरू
- अहंकार कम हुन्छ
- प्रेम र करुणा बढ्छ
- शान्ति स्थायी हुन्छ

सम्बन्धित धारणाहरू:

- धारणा १०६-११२ (शून्यता) - गहन अभ्यास
- धारणा ११२ (शिव चेतना) - अन्तिम लक्ष्य

अध्याय ८६: आध्यात्मिक अनुभवहरू

(Chapter 86: Spiritual Experiences)

८६.१ सामान्य आध्यात्मिक अनुभवहरू

८६.१.१ शान्ति र आनन्द

विवरण: गहिरो शान्ति र आनन्दको अनुभव, जुन बाह्य परिस्थितिमा निर्भर हुँदैन।

सम्बन्धित धारणाहरू:

- धारणा ३ (श्वास मोड) - वर्तमान क्षणमा शान्ति
- धारणा ४८ (आनन्द स्मृति) - आनन्दको अनुभव

८६.१.२ एकता अनुभव

विवरण: सबै कुरासँग एकताको अनुभव। "म" र "अरू" को भेद हराउँछ।

सम्बन्धित धारणाहरू:

- धारणा २५ (आकाश दृष्टि) - विस्तारको अनुभव
- धारणा १०६-१०८ (शून्यता) - सीमाहरू हराउँछन्

८६.१.३ प्रकाश अनुभव

विवरण: आन्तरिक प्रकाशको अनुभव। यो भौतिक प्रकाश होइन, चेतनाको प्रकाश हो।

सम्बन्धित धारणाहरू:

- धारणा ४ (भूमध्य) - आज्ञा चक्रमा प्रकाश
- धारणा २६ (बिन्दु दृष्टि) - प्रकाश बिन्दु

८६.१.४ शून्यता अनुभव

विवरण: सबै कुरा शून्य भएको अनुभव। विचार, भावना, शरीर - सबै हराउँछन्।

सम्बन्धित धारणाहरू:

- धारणा ९१ (शरीर शून्यता) - शरीर हराउँछ
- धारणा १०६-१०८ (शून्यता) - सबै कुरा शून्य

८६.२ असाधारण अनुभवहरू

८६.२.१ कुण्डलिनी जागरण

विवरण: मूलाधार चक्रबाट ऊर्जा माथि उठ्ने अनुभव। यो तीव्र र शक्तिशाली हुन सक्छ।

सावधानी:

- विशेषज्ञ मार्गदर्शनमा अभ्यास गर्नुहोस्
- अनुभव आएमा घबराउनु पर्दैन
- शरीर र मनलाई समय दिनुहोस्

८६.२.२ समाधि

विवरण: गहिरो ध्यानको अवस्था जहाँ "म" हराउँछ र केवल चेतना रहन्छ।

प्रकारहरू:

- सविकल्प समाधि - केही विषय रहन्छ
- निर्विकल्प समाधि - कुनै विषय रहँदैन

अध्याय ८७: आध्यात्मिक चुनौतीहरू

(Chapter 87: Spiritual Challenges)

८७.१ सामान्य चुनौतीहरू

८७.१.१ अभ्यासमा अनियमितता

समस्या: नियमित अभ्यास गर्न कठिन हुन्छ।

समाधान:

- छोटो अवधिबाट सुरु गर्नुहोस्
- नियमित समय तोक्नुहोस्
- अभ्यास दैनिकी राख्नुहोस्
- समूहमा अभ्यास गर्नुहोस्

८७.१.२ मनको चञ्चलता

समस्या: ध्यानमा मन चञ्चल हुन्छ, विचारहरू आउँछन्।

समाधान:

- विचारहरूलाई स्वीकार गर्नुहोस्
- विचारहरूसँग लड्नुहुँदैन
- बिस्तारै ध्यानमा फर्कनुहोस्
- धैर्य राख्नुहोस्

८७.१.३ शारीरिक असुविधा

समस्या: ध्यानमा शारीरिक दुखाइ वा असुविधा हुन्छ।

समाधान:

- आरामदायक आसन प्रयोग गर्नुहोस्
- कुर्सीमा बस्न सकिन्छ
- बिस्तारै अभ्यास बढाउनुहोस्
- योगासन गर्नुहोस्

८७.२ गहिरा चुनौतीहरू

८७.२.१ आध्यात्मिक अहंकार

समस्या: "म आध्यात्मिक छु" भन्ने अहंकार आउँछ।

समाधान:

- विनम्रता राख्नुहोस्
- सबै अनुभवहरू अस्थायी हुन् भन्ने बुझ्नुहोस्
- अरूसँग तुलना नगर्नुहोस्
- सेवा भावना राख्नुहोस्

८७.२.२ अन्धकारको रात (Dark Night of the Soul)

विवरण: आध्यात्मिक यात्रामा एक कठिन चरण जहाँ सबै कुरा अर्थहीन लाग्छ।

समाधान:

- यो सामान्य हो भन्ने बुझ्नुहोस्
- विशेषज्ञ मार्गदर्शन लिनुहोस्
- अभ्यास जारी राख्नुहोस्
- धैर्य राख्नुहोस्

अध्याय ८८: गुरु र शिष्य सम्बन्ध

(Chapter 88: Guru-Disciple Relationship)

८८.१ गुरुको महत्त्व

८८.१.१ गुरु किन आवश्यक?

कारणहरू:

- मार्गदर्शन प्रदान गर्छन्
- गल्तीहरूबाट बचाउँछन्
- अनुभवहरू व्याख्या गर्छन्
- प्रेरणा दिन्छन्

८८.१.२ सद्गुरुको विशेषता

विशेषताहरू:

- आफ्नो अनुभव छ
- प्रेम र करुणाले भरिएको
- अहंकार रहित
- सेवा भावना
- शिष्यको हितमा केन्द्रित

८८.२ शिष्यको गुण

८८.२.१ आदर्श शिष्य

गुणहरू:

- जिज्ञासा
- विनम्रता
- समर्पण
- धैर्य
- अभ्यासमा लगनशीलता

अध्याय ८९: दैनिक जीवनमा आध्यात्मिकता

(Chapter 89: Spirituality in Daily Life)

८९.१ आध्यात्मिकता र दैनिक जीवन

८९.१.१ एकीकरण

सिद्धान्त: आध्यात्मिकता दैनिक जीवनबाट अलग होइन। विज्ञान भैरव तन्त्रले दैनिक जीवन नै ध्यानको क्षेत्र बनाउँछ।

उदाहरणहरू:

- खाँदा - धारणा ९७
- हिँड्दा - धारणा ९६
- काम गर्दा - धारणा ९५
- बोल्दा - धारणा ७१-७५

८९.२ सम्बन्धहरूमा आध्यात्मिकता

८९.२.१ परिवारमा

अभ्यास:

- परिवारका सदस्यहरूप्रति प्रेम (धारणा ५२)
- धैर्य र करुणा (धारणा ५३)
- सचेत संवाद

८९.२.२ कार्यस्थलमा

अभ्यास:

- काममा पूर्ण उपस्थिति
- सहकर्मीहरूप्रति सम्मान
- तनाव व्यवस्थापन (धारणा १-३)

अध्याय ९०: अन्तिम लक्ष्य - शिव चेतना

(Chapter 90: Ultimate Goal - Shiva Consciousness)

९०.१ शिव चेतना के हो?

९०.१.१ परिभाषा

शिव चेतना भनेको शुद्ध, असीमित, र स्वतन्त्र चेतनाको अवस्था हो। यो तपाईंको वास्तविक स्वरूप हो।

विशेषताहरू:

- शुद्ध जागरूकता
- असीमित विस्तार
- पूर्ण स्वतन्त्रता
- अनन्त आनन्द
- सर्वव्यापी प्रेम

९०.२ शिव चेतनाको अनुभव

९०.२.१ धारणा ११२

अभ्यास: यो अन्तिम धारणा हो जसमा साधक शिव चेतनामा स्थित हुन्छ।

विवरण:

- सबै धारणाहरूको सार
- "म शिव हुँ" को प्रत्यक्ष अनुभव
- द्वैत हराउँछ
- केवल चेतना रहन्छ

९०.३ जागरणपछिको जीवन

९०.३.१ सहज अवस्था

विशेषताहरू:

- जागरण स्थायी हुन्छ
- दैनिक जीवन सामान्य हुन्छ
- भित्रबाट शान्ति र आनन्द
- प्रेम र करुणाले भरिएको
- सेवा भावना

उपसंहारः

यो ग्रन्थ लेख्दा विज्ञान भैरव तन्त्रको गहिराइ र विस्तारलाई बुझ्ने प्रयास गरिएको छ। यो ग्रन्थ केवल सैद्धान्तिक ज्ञानको संग्रह होइन, बल्कि अभ्यासको निमन्त्रणा हो।

यो ग्रन्थको उद्देश्य

यो ग्रन्थको मुख्य उद्देश्य विज्ञान भैरव तन्त्रका ११२ धारणाहरूलाई आधुनिक पाठकहरूको लागि सुलभ बनाउनु हो। प्राचीन ज्ञानलाई आधुनिक भाषामा प्रस्तुत गर्दा केही सीमाहरू हुन्छन्, तर मैले यथासम्भव मूल अर्थ र भावनालाई सुरक्षित राख्ने प्रयास गरेको छु।

अभ्यासको महत्त्व

पुस्तक पढ्नु मात्र पर्याप्त छैन। विज्ञान भैरव तन्त्रको वास्तविक लाभ अभ्यासबाट मात्र आउँछ। एउटा धारणा छान्नुहोस् जुन तपाईंलाई उपयुक्त लाग्छ, र नियमित अभ्यास गर्नुहोस्।

गुरु मार्गदर्शन

यद्यपि यो ग्रन्थले धेरै जानकारी प्रदान गर्छ, एक योग्य गुरुको मार्गदर्शन अमूल्य छ। यदि सम्भव छ भने, एक अनुभवी शिक्षकको मार्गदर्शनमा अभ्यास गर्नुहोस्।

धन्यवाद

यो ग्रन्थ सम्भव बनाउन धेरै स्रोतहरू, विद्वानहरू, र परम्पराहरूको योगदान छ। म सबैप्रति कृतज्ञ छु।

विशेष धन्यवादः

- कश्मीर शैववादका आचार्यहरू
- विज्ञान भैरव तन्त्रका टीकाकारहरू
- आधुनिक अनुवादकहरू र विद्वानहरू
- ध्यान शिक्षकहरू र अभ्यासीहरू

अन्तिम प्रार्थना

शिवोऽहम्, शिवोऽहम्।
म शिव हूँ, म शिव हूँ।

यो प्रार्थना होइन, यो सत्य हो। तपाईंको वास्तविक स्वरूप शिव चेतना हो। यो ग्रन्थ त्यो सत्यको पहिचानमा सहयोग गरोस्।

अन्तिम श्लोक

विज्ञान भैरव तन्त्रको अन्तिम श्लोकले भन्छ:

एवं विद्वान् परं तत्त्वं जानाति न संशयः।
स्वयं च भैरवो भूत्वा भैरवीं परिपालयेत्॥

अर्थ: यसरी जान्नेले परम तत्त्वलाई निश्चित रूपमा जान्दछ।
आफू भैरव भएर भैरवीको पालन गर्छ।

यो श्लोकले भन्छ कि यी धारणाहरूको अभ्यासले साधक आफै शिव (भैरव) बन्छ र शक्ति (भैरवी) सँग एक हुन्छ। यो अद्वैतको अनुभव हो।

समापन मन्त्र

ॐ नमः शिवाय।
ॐ शिवशक्त्यैक्यरूपाय नमः।
ॐ विज्ञानभैरवाय नमः।

अर्थ: ॐ शिवलाई नमस्कार।
ॐ शिव र शक्तिको एकता स्वरूपलाई नमस्कार।
ॐ विज्ञान भैरवलाई नमस्कार।

॥ इति विज्ञान भैरव तन्त्र विवेचना समाप्तम् ॥

(यसरी विज्ञान भैरव तन्त्रको विवेचना समाप्त भयो।)

परिशिष्ट (Appendices)

परिशिष्ट क: दार्शनिक सिद्धान्तहरू

१. परम शिव (Parama Shiva)

कश्मीर शैववादमा, परम सत्य "परम शिव" हो। यो शुद्ध चेतना हो, जुन सबैको स्रोत र आधार हो।

२. शक्ति (Shakti)

शक्ति शिवको गतिशील पक्ष हो। शिव र शक्ति अभिन्न छन् - एउटै सिक्काका दुई पाटा जस्तै।

३. स्पन्द (Spanda)

"स्पन्द" भनेको चेतनाको कम्पन वा स्पन्दन हो। यो शिव र शक्तिको मिलनबाट उत्पन्न हुन्छ।

४. प्रत्यभिज्ञा (Pratyabhijna)

"प्रत्यभिज्ञा" भनेको "पुनः पहिचान" (Recognition)। साधकले आफूलाई शिवको रूपमा पहिचान गर्नुपर्छ।

५. ३६ तत्त्व (36 Tattvas)

कश्मीर शैववादले ३६ तत्त्वहरूको वर्णन गर्दछ, जुन शिवदेखि पृथ्वीसम्म विस्तारित छन्।

३६ तत्त्वहरूको विवरण

क्र.सं.	तत्त्व	अंग्रेजी नाम	विवरण
१	शिव	Shiva	परम चेतना
२	शक्ति	Shakti	शिवको गतिशील पक्ष
३	सदाशिव	Sadashiva	"म यो हुँ" को अनुभव
४	ईश्वर	Ishvara	"यो म हुँ" को अनुभव
५	शुद्धविद्या	Shuddhavidya	शुद्ध ज्ञान
६	माया	Maya	भ्रमको स्रोत
७	कला	Kala	सीमित कर्तृत्व

चेतना र सृष्टि - स्वर र साधना : चेतनाको उच्चतम स्थितिदेखि पञ्चतत्त्वको भौतिक निर्माणसम्मको एउटा खोज

८	विद्या	Vidya	सीमित ज्ञान
९	राग	Raga	आसक्ति
१०	काल	Kala	समय
११	नियति	Niyati	नियम
१२	पुरुष	Purusha	व्यक्तिगत आत्मा
१३	प्रकृति	Prakriti	मूल प्रकृति
१४	बुद्धि	Buddhi	निर्णय शक्ति
१५	अहंकार	Ahamkara	अहम् भाव
१६	मनस्	Manas	मन
१७-२१	ज्ञानेन्द्रिय	Jnanendriyas	पाँच ज्ञान इन्द्रियहरू
२२-२६	कर्मेन्द्रिय	Karmendriyas	पाँच कर्म इन्द्रियहरू
२७-३१	तन्मात्र	Tanmatras	पाँच सूक्ष्म तत्त्वहरू
३२-३६	महाभूत	Mahabhutas	पाँच स्थूल तत्त्वहरू

परिशिष्ट ख: चयनित मूल श्लोकहरू

प्रारम्भिक श्लोकहरू

श्लोक १: देवी प्रश्न

श्रुतं देव मया सर्वं रुद्रयामलसम्भवम्।
त्रिकभेदमशेषेण सारात्सारविभागशः॥

"हे देव, मैले रुद्रयामलबाट उत्पन्न सबै कुरा सुनेँ। त्रिकको भेद अशेष रूपमा, सारको सारको विभाग अनुसार।"

श्लोक २: शिव उत्तर

साधु साधु त्वया पृष्टं तन्त्रसारमिदं प्रिये।
गूहनीयतमं भद्रे तथापि कथयामि ते॥

"साधु, साधु! तिमीले तन्त्रको सार सोध्यौ, हे प्रिये। यो अत्यन्त गोप्य छ, हे भद्रे, तथापि म तिमीलाई भन्छु।"

मध्यवर्ती श्लोकहरू

श्लोक ४८: आनन्द धारणा

लेहनामन्थनाकोटै: स्त्रीसुखस्य भरात्स्मृतेः।
शक्त्यभावेऽपि देवेशि भावेदानन्दसम्लवः॥

"चुम्बन, मन्थन आदिबाट स्त्री सुखको भरको स्मृतिले, शक्तिको अभावमा पनि, हे देवेशि, आनन्दको सम्लव हुन्छ।"

अन्तिम श्लोकहरू

श्लोक १६२: उपसंहार

इत्येषा कथिता देवि परमामृतधारणा।
एतस्यां यः स्थितो नित्यं स भैरवसमो भवेत्॥

"यसरी, हे देवि, परम अमृत धारणा कथित भयो। यसमा जो नित्य स्थित छ, ऊ भैरव समान हुन्छ।"

परिशिष्ट ग: अभ्यासको लागि सावधानीहरू

शारीरिक सावधानी

१. **स्वास्थ्य जाँच:** गम्भीर स्वास्थ्य समस्या भएमा, पहिले चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस्।
२. **क्रमिक प्रगति:** अभ्यास बिस्तारै बढाउनुहोस्। एकैचोटि धेरै नगर्नुहोस्।
३. **आसन:** आरामदायक आसनमा बस्नुहोस्। शरीरलाई तनाव नदिनुहोस्।
४. **श्वास:** श्वास प्राकृतिक राख्नुहोस्। जबरजस्ती नगर्नुहोस्।

मानसिक सावधानी

१. अपेक्षा: तुरुन्त परिणामको अपेक्षा नगर्नुहोस्।
२. धैर्य: अभ्यासमा धैर्य राख्नुहोस्।
३. नियमितता: नियमित अभ्यास गर्नुहोस्।
४. गुरु मार्गदर्शन: सम्भव भएमा, योग्य गुरुको मार्गदर्शनमा अभ्यास गर्नुहोस्।

आध्यात्मिक सावधानी

१. अहंकार: आध्यात्मिक अनुभवबाट अहंकार नगर्नुहोस्।
२. सन्तुलन: दैनिक जीवन र साधनामा सन्तुलन राख्नुहोस्।
३. विनम्रता: सधैं विनम्र रहनुहोस्।

॥ इति परिशिष्ट समाप्तम् ॥

Vijnana Bhairava and Ancient Embryology

विज्ञान भैरव तन्त्र



तन्त्र, तत्त्व र गर्भ विज्ञान

अथर्ववेदाचार्यः

नारायण घिमिरे